بنت النيل
يوليه ١٩٥٥
١٠ قروش


صباح الخير ....!!
١- اغسلى وجهك بأى صابون
٢- ادعكى اسنانك بأى معجون
٣- ولكن !!! استعملى فقط
أصبع باك للعرق
Bac
فى كل حمام
فى كل شنطه
أصبع باك : انبوبة بلاستيك أحمر على ابيض
باك فورت : قوى بالكلوروفيل انبوبة بلاستيك أخضر على ابيض
لكل سهرة
لا تنسى أن تهدى زوجك أصبع باك فورت القوى المخصص للرجال

اعقلوها وتوكلوا ...

الدين رسالة وليس صناعة .. والدين حق واجتهاد وليس استغلالا وامتهانا للمواطنين والمواطنات .

لقد كتب من باكستان من يدعى نفسه عالما يشتمنى فى كتاب ، ووقف منذ أسبوعين بعض من أئمة الجوامع مستغلين بيوت الله التى ينقدون أجرا من الدولة على احترام حرمتها يشتمون المطالبات بحقوقهن السياسية ويذيعون على من قصدوا الجوامع للصلاة عبارات فى حق نساء مصر لا يليق أن تصدر فى بيوت الله .

وهذا استغلال بلا شك للمكان والوظيفة تأبى طبيعة الاشياء أن يقره المسئولون أو يرضوا عنه .

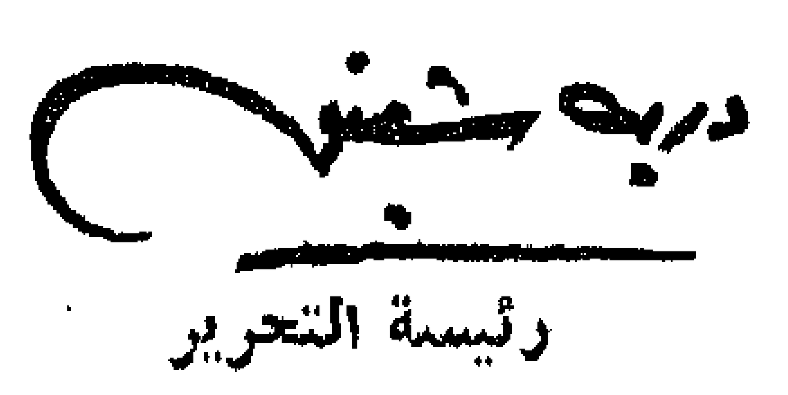
لقد ناصر قضيتنا خيرة من عرف التاريخ من رجال الدين والعلم ، من أمثال الشيخ محمد عبده ومولانا أبو الكلام آزاد وزير معارف الهند الحالى وناقل القرآن من العربية الى الاردية .

وقد حاول المحافظون فى الهند أن يحدوا من حق المرأة وأثاروها حربا شعواء فى برلمان الهند فوقف نهرو يدافع بحق عن كرامة نساء بلاده ، وانتزع من الاكثرية قرارات تحمى كرامة النساء ، وتمنع تعدد الزوجات بين الهنود غير المسلمين ، ومن بين هذه القرارات حرمان الموظف من وظيفته اذا بنى بزوجة أخرى ، ولم يتعرض نهرو فى هذا التشريع للمسلمين ، وانما ضرب لهم المثل لعلهم يتأثرون خطاه ويقررون الحد من تعدد الزوجات .

ان الدنيا تسير ، وليس أمامنا الا أحد أمرين ، اما أن نعود القهقرى الى عهد الحريم وذل النساء ، كما يريد بعض أئمة الجوامع ومن يساندهم من رجال الدين واما أن ننطلق نحو حياة أعلى وأسمى تقر للمرأة نصيبها فى الحياة والوجود ، وتسوى بينها وبين الرجل فى جميع الواجبات والحقوق .

أما الامر الاول فلا أمل فيه ، واذا كان الحصى يقف سريان النيل ، فسوف يقف أئمة الجوامع عجلة الزمن ، وأما الامر الثانى فالواقع وحده يفصح عن سيطرته على العقول والافهام .

أيها الناس ، اعقلوها وتوكلوا ، فحقوق المرأة أقوى من أن تعطلها الشتائم فى الهند أو مصر أو الصين ؟ ! ..



رئيسة التحرير

الثمن ١٠ قروش

العدد ١١٧ — يولية سنة ١٩٥٥

بنت النيل السياسية

اللاجئون العرب ... وهيئة الأمم

اذا ذكرت لهيئة الامم بمناسبة ميلادها العاشر مآثر ومحاسن، قال بها بعض المسئولين هنا وهناك • فمن العدل أن نؤرخ بهذه المناسبة فشل الهيئة في حل مشكلة اللاجئين العرب

ولعل هذا الفشل أبرز أعمال الهيئة العتيدة التى رضى ضميرها أن يشرد مليون فلسطينى بلا طعام او مال أو كساء . وكانوا قبل تدخل هيئة الامم في حرب فلسطين يعيشون سعداء فى مدنهم • سادة فى بلادهم •

لقد عاونت الهيئة على « تصدير » مليون فلسطينى من وطنهم بعد أن جردتهم من كافة حقوقهم • وقذفت بهم حيارى هنا وهناك ثم عاونت على « استيراد » مليون صهيونى ليحلوا محلهم ويستمتعوا بخيرات فلسطينيين انتزعوا من أرضهم التى تضم رفات أجدادهم من الاف السنين •

كان بودنا أن نذكر هيئة الامم بالخير • ونقف مع من وقف من المسئولين نطلق لها البخور ونسبح بحمدها شاكرين • لولا أنها خيبت امال العرب واذلت كرامتهم بمعاونتها تلك الفئة الباغية . التى قذفت بها الامم من كل مكان • لتثير فى الشرق العربى اسوأ الذكرى عن هيئة الامم التى احتفلوا بذكراها منذ ايام •

من يدرى ؟ لعل هيئة الامم تحاسب نفسها وتراجع مواقفها منا • حتى نستطيع ان نحتفل بوجودها كما احتفل بها الذين افادوا منها • وليس من العدل ان يطلب منا ان نمضى فى صفوف المنافقين فنطبل لهيئة لم يبد منها حتى اليوم الا رغبتها عن العرب وايمانها باسرائيل .

« بنت النيل »

اعرفى الدنيا ...

بونس آيرس

تركزت الاضواء على هذه المدينة طوال شهر يونيو ، والسبب يرجع الى القرار الذى أصدره الجنرال بيرون وأيده فيه برلمان الارجنتين ويقضى بفصل الكنيسة عن الدولة ..

وقد أعاد هذا النزاع الى الاذهان القصص التى ملأت العصور الوسطى ، والتى تحكى الصراع بين السلطات الدينية والزمنية ، والذى انتهى بشروق العصور الحديثة ونشوء القوميات •

لقد قامت ثورة من صنع رجال الدين في الارجنتين ، البلاد الجميلة ذات المراعى الشاسعة والسهول النضرة فعكرت جوها .. وتقول اخر الانباء ان الرئيس الارجنتينى قد ملك زمام الموقف •

اننا نحيى ذكرى ايفا بيرون الان في هذه اللحظة رغم انها ماتت منذ سنين، فقد استطاعت وهى فى قبرها أن تنقذ زوجها ..

• يكفى انها هى التى أرست قواعد نظام نقابات العمال فى الارجنتين وهذه النقابات هى القوة الاولى التى تسند بيرون الان ..

دمشق

وأما سوريا الشقيقة فلا زالت الازمات الدستورية متجددة فيها ، بين آونة وأخرى ..

وآخر هذه الازمات كان بسبب برقية أرسلها السيد هاشم الاتاسى الى رئيس جمهوريه تركيا الذى زار لبنان أخيرا يرحب فيها به •

فقد اعتبرت حكومة السيد صبرى العسلى هذه البرقية تحديا لها بعد أن أصدرت قرارا بعدم الترحيب بالرئيس التركى وقررت عرض الموضوع على البرلمان ..

لقد تعرضت سوريا للكثير منذ أعلنت عن انضمامها الى مصر والمملكة



الرحالة لزميله : إنت ياللى درست عشرسنين عادات آكلى اللحوم البشرية ... تقدر تعرف حايعملوا فينا ايه بعد كده ؟ !!

العربية السعودية في الميثاق العربي الجديد وقد استطاعت ولله الحمد أن تصمد في وجه كل ما تعرضت له ، ولا زالت ماضية قدما فيما رسمته لنفسها من سياسة .

ومن أفغانستان ، من مدينة كابول عاصمتها التي تحيط بها الجبال والهضاب من كل النواحي ، أخذت أنباء وساطة الامير مساعد آل سعود والقائمقام أنور السادات تترى ، هذا وينتظر ظهور آثار هذه الوساطة في العلاقات بين البلدين قريبا ، ونرجو أن يكون ما حدث بينهما انما هو « سحابة صيف عن قريب تقشع » ..

سان فرانسيسكو

ان هذه المدينة الكبيرة التي تقع على الشاطيء الغربي للولايات المتحدة الامريكية ذات ذكريات كبيرة لا ترتبط بالتاريخ الامريكي فقط ولكن بالتاريخ الانساني عامة .. أليست هي المدينة التي اجتمع فيها ممثلو ٦٠ دولة لوضع ميثاق يعبيء القوى المعنوية والمادية في العالم ضد الحروب ومن أجل السلام ..

لقد حدث هذا في سان فرانسيسكو منذ عشرة أعوام ، وقد احتفلت المدينة واحتفل معها ممثلو الستين دولة الذين وضعوا الميثاق بهذه الذكرى في العشرين من يونيو الماضي ..

وبنت النيل ترجو الامم المتحدة في هذه الذكرى أن تؤدي واجبها في مستقبل الايام على النحو الذي يحقق أهدافها والتزاماتها وتدعو الدول الكبرى الى الدخول فورا في مباحثات تنهي جو التوتر والقلق وحرب الاعصاب .

في سطور

◆ في نيويورك زوبعة بين الاطباء وبين بوليس مكافحة المخدرات فقد اعلن مجمع الاطباء الامريكي ان خير وسيلة لمكافحة المخدرات بما فيها الخمر – في امريكا – هي السماح للمدمنين بتعاطي كميات قلية من اصناف رخيصة دون أن يكونوا في هذه الحدود الضيقة عرضة للعقاب

◆ تم اكتشاف حقول بترول هامة في الاتحاد السوفييتي ، ولاسيما في منطقة ستالينجراد حيث بلغ انتاج البترول فيهما في عام ١٩٥٤ احد عشر ضعفا عما كان عليه في عام ١٩٥١

◆ سيقدم احد النواب الجمهوريين بالكونجرس الامريكي مشروع قانون الى مجلس النواب يقضي بفرض عقوبة الاعدام على كل من يبيع المخدرات للاحداث .

◆ قال نائب مدينة هامبورج الالماني ان اعادة تسليح المانيا وتزويد الاثنتي عشرة فرقة التي ستنضم الى حلف الاطلنطي يتطلب احتياج الجيش الالماني الى ٥٠٠ ثكنة جديدة ، ١٣٠٠ طائرة حديثة ، وثلاثة الاف دبابة ، ومائة الف سيارة عسكرية . واضاف النائب الالماني ان بلاده ستعتمد على بريطانيا وامريكا في سد حاجاتها العسكرية

◆ يبلغ عددا العمال الامريكيين المتعطلين عن العمل الان حوالي مليونين و٨٠٠ الف ويتوقع ان يرتفع هذا الرقم الى ما فوق ثلاثة ملايين بقليل . وفي الوقت نفسه يبلغ عدد الذين يشتغلون من العمال ٦٤ مليون شخص

◆ في خبر من وكالة تاس السوفييتية للانباء ان محطة الابحاث العلمية السوفييتية المسماة باسم «القطب الشمالي رقم ٤» والمنشاة فوق كتلة ضخمة من الجليد قد تحركت ٤٠٠ كيلومتر في خلال الشهرين الماضيين عن مكانها الاول

◆ يسعى كريشنا مينون السياسي الهندي المعروف للتقريب بين وجهات النظر الامريكية والصينية حول الموقف في فرموزا ، وقد عرض نتائج مباحثاته مع رجال الصين الشعبية على ايزنهاور ودالاس وحث الجانبين على حل المشاكل موضع الخلاف بينهما بالمفاوضات

◆ دعا ايزنهاور بمناسبة الذكرى العاشرة لعقد ميثاق الامم المتحدة الى الاستغناء عن التسلح بمضي الزمن . وتعهد بالعمل في حدود مبادىء الامم المتحدة على استبدال ميدان القتال بميدان المفاوضات السلمية المعقولة

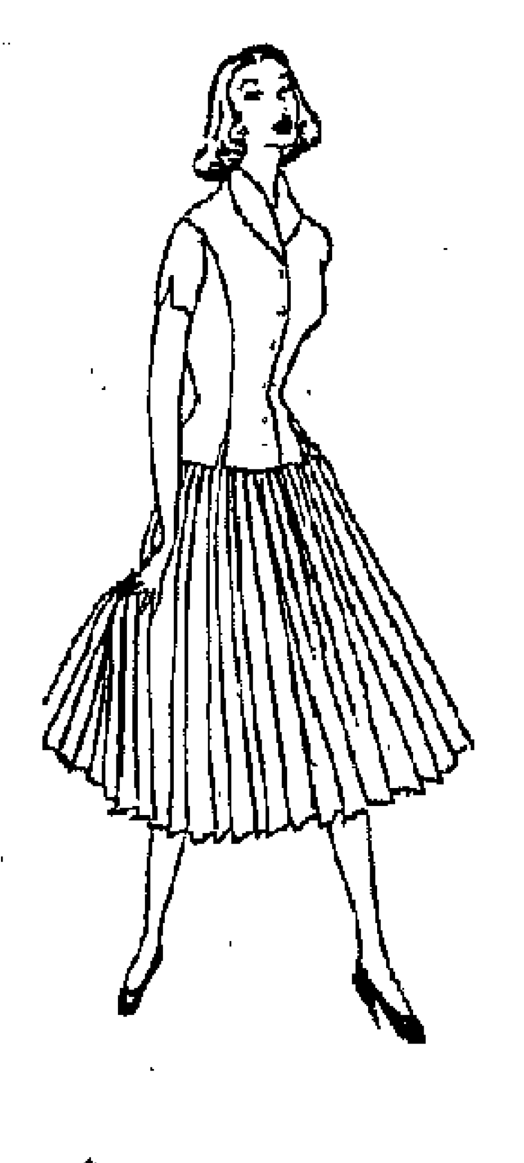
◆ صرح السيد محمد نور الدين وزير الاشغال السوداني الذي اقيل من منصبه بانه لم يفكر في الاستقالة من الحزب الوطني الاتحادي ويعتقد أن الحزب هو حزب الاتحاد الذي يضم المنادين بالاتحاد مع مصر

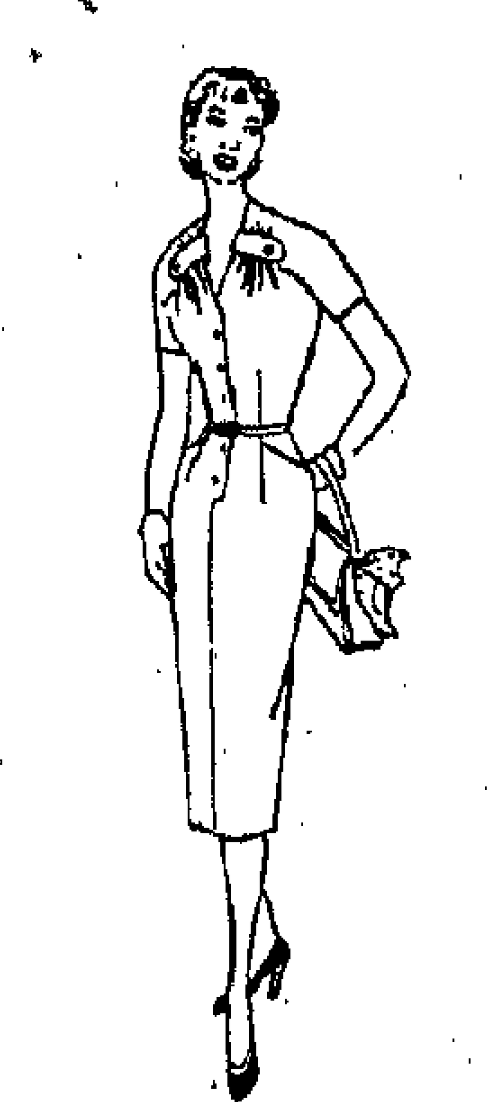
◆ عسكر العلماء – الفرنسيون والانجليز – في علم طبقات الارض بمدينة فوا الواقعة عند سفح جبال البيرنيه وقد اتخذوا معسكرهم في مغارة كبيرة تنفذ الى اطول نهر تحت الارض في العالم

الأم : تقدر تقول لي ايه اللي ماكسرتوش من لعبك؟
الطفل : الشاكوش يا ماما !!

السياسة الأنيقة









قول معـــاد

قرأت حديثا لشيخ الازهر عن تعدد الزوجات ، وكنت أحب أن أجد جديدا فى الرأى أو موضوعا للاجتهاد بيد أننى وقفت للمرة المائة أمام القول المعاد فى تفســير كلام الله سبحانه وتعالى تفسيرا يختلف فيه كثير من الناس .

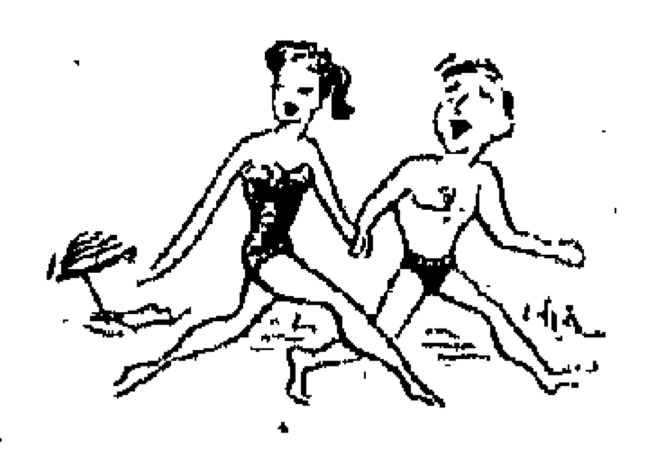


ان تعدد الزوجات يشـجع على احـــكام الروابط بين الجماعات ! هذا ما قاله شيخنا الجليل ، وكأننا نعيش فى البداوة حيث القبائل أفخاذ وبطون يحسن أن يلم شملهـا بتعدد الزوجات ، أو كأننا نعيش فى مجتمع همجى ليس فيه من الحضارة وسـائل تربط بين الناس أكثر ممـا تربط الزيجات الكثيرات !

هذا كلام يليق ببداوة الجاهلية ويحسن أن يقال لقـوم كل ما يشغلهم الروابط والمصاهرات ، ولا يشــغلهم فى حياتهم الا الزوجات وتعددهن فى بيت واحد أو فى أكثـر من بيت ، ولا يحسن أن يقال لقوم نساؤهم اليوم طبيبات ومهندسات ومحاميات وصحفيات ؟! ..

عبث المصيف

ستتناولين ياسيدتى هذا العدد وأنت فى مصـــيفك ، وحولك أبناؤك من صبية وفتيات ، فاحذرى فتنة الشاطىء على كليهما ، فانها فرصة قد يتحرر فيها الصغار مما يخشاه



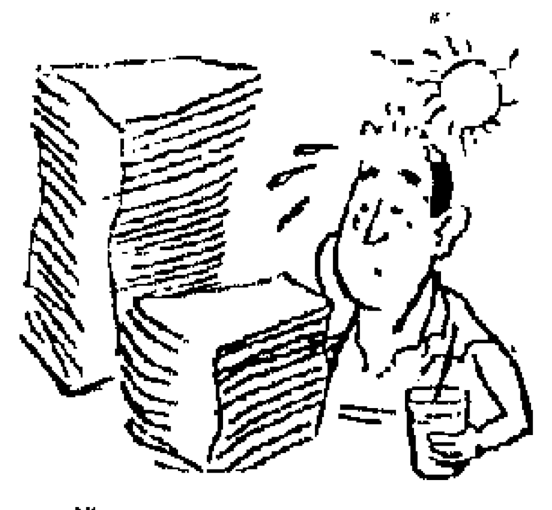
أباؤهم وأمهاتهم ، والبحر يخرج كل صيف بحصيلة من الاسرار تصخب بها المجتمعات حين يقبل الخريف وتمضى النزوات ، وقد يخلف البحر وفتنته آثارا على كثيـــر من الفتيان والفتيات !

انى أنصح بالحذر من اطلاق الحـــريات بلا رقيب أو حسيب ، وأنصح مخلص النصح ولا يدفعنى الى ذلك عقد أو ذكريات ، فقد رأيت مآسى فى شبابى ، ولى اليوم صبيان، فان أخطأ أحدهما أو كلاهما فبلواه مستورة ، ولكن البلوى أن تزل بنت من البنات ! ...

افتحى عينيك حتى يسلم البيت من المضاعفات ...

ساعى البريد !

يقولون ان الطبقة المتوسطة أسعد الطبقات ، وقد رأيتنى وأنا منها فى أيام القيظ فى القاهرة أعانى ذلا لم يعـانه سفرجى ولا طباخ ، فقد فرضت لقمـــة العيش أن أكتب مقالات ومحاضرات، والصحف والاذاعات تستعجلنى وتهددنى بقطع الاجور والاعانات !! فجلست الى مكتبى أياما كتمت الدنيا أنفاسها فلا نسمة هواء ، وعلى أن أقدم المطلوب لان ورائى أسرة تريد أحذية وجوارب وسائر حاجات الصيف ، والصيف طارق ثقيل الحاجات !!



وكتبت المطلوب ، وتناولت المحبـــوب ، وقدمتـه للأم ووليدها كأى ساعى بريد أمين لا يحتجز لنفسه حتى الطوابع المدفوعات ! وشكوت للطبيب اغماءة تصيبنى كلما جلست الى أوراقى فنصحنى ــ سامحه الله ــ بقضاء أيام فى جبال أوروبا حتى أسترد نشاطى الموهوب ولو أدى الامر الى الاقتراض !!

وسوف أنفذ أوامر الطبيب بنفس الطاعة التى أنفذ بها مطالب العيال ، وأنهم لا شك يريدون حياتى ، والا جاءت عليهم الفصول الاربعة بلا ثياب ! ...

طلب سخيف

تقدم طبيب تجاوز الثلاثين يطلب يد فتاة أعرفها بلغت السادسة عشرة منذ أيام ، فلما أجيب الى رغبته أبى أن يعقد عليها الا اذا انفرد بها لدراستها ، وهذا طلب معقول لو أن الخطيبة فى سنه أو قريبة من سنه ، أما أن يدرس بنتا فى سن ابنته فذلك غير مفهوم ، ويدرسها على انفراد !!



ان مثل هذه الفتاة كالعجينة يمكن علاجها على ما نهوى ونشاء ، وهى بلا شك لا تعرف من الدنيا شيئا ، ويحسن أن ترسم لها الخطوط فى حياتها الجديدة بالطريقة التى ترضى الخطيب ، لانها هى نفسها لا تدرى من الامر شيئا، ودراستها على انفراد بدون تجارب وبدون علم بالحياة لن تكشف له الا سذاجة تستحق العطف وقد تدعو الى الرثاء !

لو كانت بنتى لأدبت الرجل لان يطلب الخلوة منصبية بحجة سخيفة ، ان هذه السن لا تعرف الملحة ولا الضحكة ولا ما فوقهما من حركات ! فأى دراسة يريدها العقل من وردة لم تفتح بعد منها الاكمام ؟

بشائر النجاح

سرنى وأنا أقرأ المقالات التى كتبت فى نظام الحكم بعد فترة الانتقال أن معظم أهل الرأى قد أشاروا الى حق المرأة فى الترشيح والانتخاب ، وهذه علامة على أن نضج الشعب لا المرأة هو الذى جدير بالذكر والاشارة .

ان الشعب الذى يرى رجاله حق نسائه فى الوجود والحياة شعب متحضر بلا مراء ، وخاصة أن نساءه يعملن فى سبيل مجد البلاد بنفس الهمة والنشاط والاخلاص الذى يبذله الرجال ، ويعملن فى كل مكان وفى كل صناعة وفى كل فن على نطاق لا يمكن أن يتم فيه الرواج بغير النساء .



لا شك عندى أن المرأة سيكون لها مكانها فى البرلمان المقبل ، وسوف نسمع صوتا رقيقا ساحرا يرطب من وقع الاصوات الخشنة التى لم يسمع لغيرها صدى فى جنبات الحرم الكبير .

فى بيوت الله

لست أدرى كيف يسمح لأئمة المساجد أن يعلنوا من على منابر بيوت الله أقبح النعوت لخيرة سيدات المجتمع ؟ ثم كيف يجوز لنا أن نقف من على نفس المنابر ونرد اتهامهم ، حتى يحكم الناس لنا أو لهم ؟ ألأنهم خطباء موظفون ؟ ومنذ متى ساد الموظفون على سائر المواطنين ، ومنذ متى استغلت بيوت الله هذا الاستغلال البغيض ؟



اننا نكتب لسيادة الشيخ الباقورى ، فهو رجل مؤمن بحقوق الناس وكراماتهم ولا يرضى أن تشتم نساؤنا فى مكان لا ينبغى ان يذكر فيه الا اسم الله ونبيه وما حض عليه الدين من التعفف فى القول والحديث ..

المرأة فى شهر


جانب من الحضور


الفنانة الصغيرة لبلبة

• سافرت فى خلال شهر يونية الماضى سفيرتان اجنبيتان وهما الليدى ستيفنسون التى امضت فى القاهرة خمس سنوات وسفيرة اندونيسيا السيدة عبد القادر التى قضت ثلاث سنوات فى مصر

وكانت قرينة سفير بريطانيا غاية فى الاناقة والجمال على الرغم من سنها وكانت تظهر على وجهها علامات البشر والسرور . وتقول السيدات المختلطات بها انهن لم يرينها مقطبة الجبين طوال السنوات الخمس التى امضتها فى بلاد الفراعنة

وقالت سفيرة اندونيسيا لمندوبة بنت النيل انهاتغادر مصر وهى ترجو من كل قلبها ان تنال المرأة المصرية حقوقها كاملة غير منقوصة وقد أقامت قبل سفرها حفلة كوكتيل راقصة . والمعروف عن الاندونيسيين انهم يحبون الرقص ويعتبرونه عملا مقدسا


حفلات الخير

• وفى خلال شهر يونية المنصرم اقيمت ثلاث حفلات خيرية . كانت الاولى فى نادى سباق مصر الجديدة لصالح جمعية الشبيبة .اما الثانية فقد اتخذت مقرها فى حديقة السفارة الامريكية وثالثة تلك لحفلات كانت الحفلة التى اقامها السويسريون فى مصر وقد اطلقوا عليها اسم «الحفلة الريفية»

وامتازت حفلة السفارة الامريكية بالطابع الشعبى وقد حضرها خمسة الاف شخص وقضى السفير الامريكى وزوجته مس بايرود الوقت الوقت كله بين المشتركين فى الحفلة وقد قام بتنظيمها طالبات وخريجات الجامعة الامريكية بالقاهرة وبعض سيدات المجتمع المصرى نذكر منهن السيدة قرينة حسين شريف والانسة سعاد ثروت التى حاولت ان تعمل فى السينما . وهى اليوم قد قصرت مجهودها على الباليه

اما حفلة السويسريين فكان الاقبال عليها اقل نسبيا ذلك لوقوعها فى نفس الليلة التى اقيمت فيها حفلة الامريكيين وكان الوقار والارستقراطية طابعى هذه الحفلة التى حضرها وزير سويسرة المفوض والسيدة قرينته . وقد ارتدت السيدات ملابسهن الوطنية وقدمن للحاضرين الطعام السويسرى


الباليه الهندى



السيدة حرم نجيب الراوى



حرم حسين سرى





السيدة انديرا غاندى



الليدى رالف ستيفنسون

السيدة حرم سفير الهند

السيدة تكتى عبد القادر

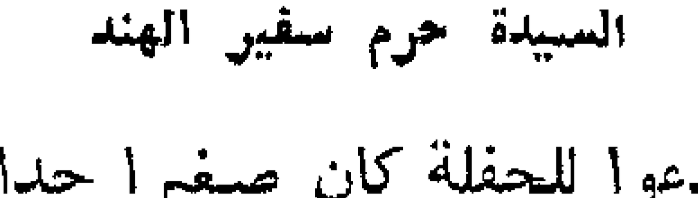
وداع

• كان المجتمع مدعوا خلال الشهر الماضى الى الحفلات التى اقيمت تكريما للسفير البريطانى السير ستيفنسون والسيدة عقيلته. وقد دعت السيدة قرينة الرئيس السابق حسين سرى الى حفلة عشاء ساهرة لتوديع زوجة السفير وهى من صديقاتها الحميمات . وحضر هذا الحفل عدد كبير جدا من السفراء والسفيرات ورجال وسيدات السلك الدبلوماسى

واقامت اسرة امين فكرى حفلة كوكتيل فى فيلتها الانيقة بحدائق القبة . وقد لبى الدعوة كبار رجال المال والاعمال وقريناتهم وشوهد ضمن الحاضرين سفراء العراق والهند واليابان وقريناتهن

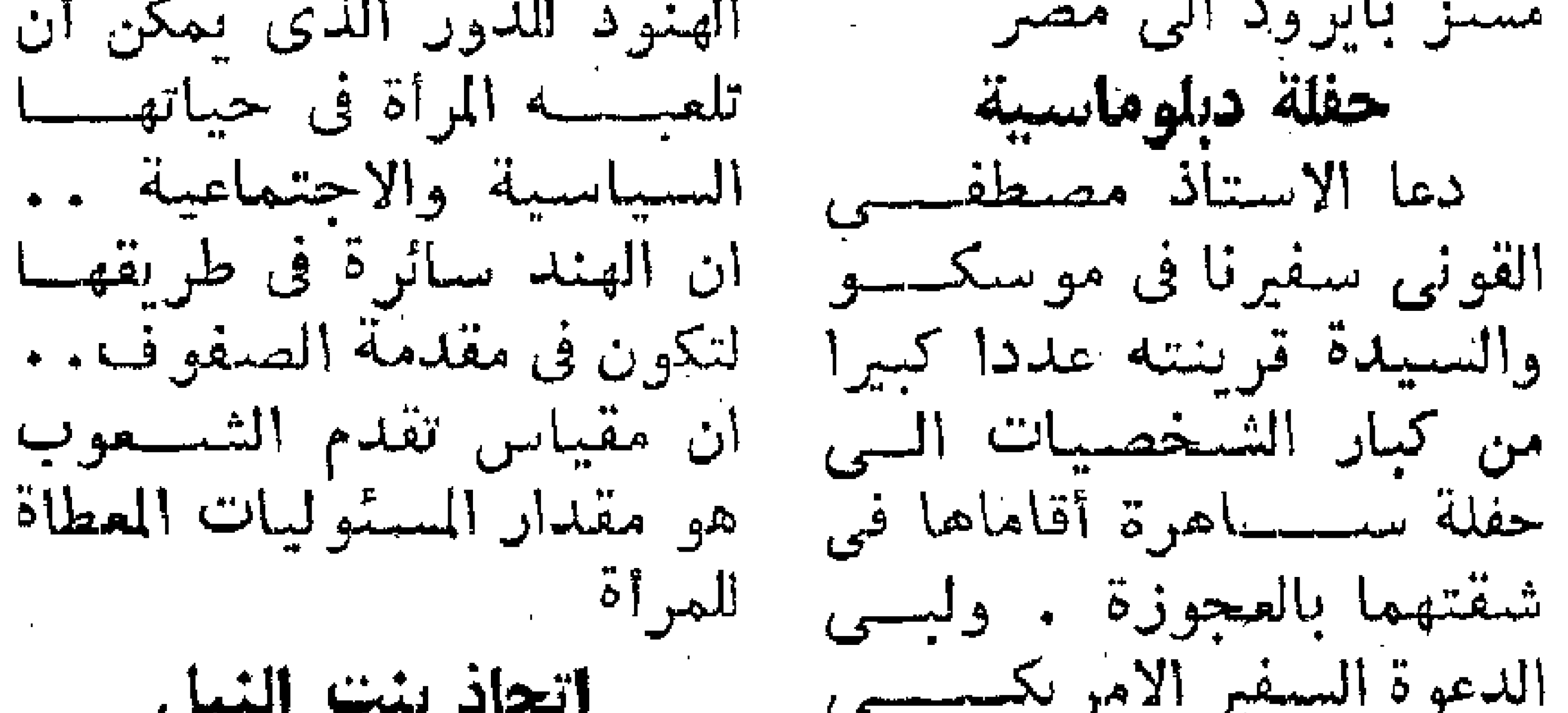
السارى الاحمر

استقبلت مفوضية اتحاد جنوب أفريقيا وزيرا جديدا وقرينته وهما السيد فيليه وحرمه ويقول عنهما كل من قابلهما أنهما لا يقلان ظرفا ولطفا عن سلفيهما • وهواية ممثلى أفريقيا الجنوبية الحفلات . وقد أقاما حفلة ساهرة راقصة بحديقة المفوضية بالدقى احتفاء بعيد ميلاد الوزير وكانت عقيلة سفير الهند مرتدية سارى احمر ولبت الدعوة ايضا الانسة راجية ويصا وعمتها السيدة مارى ويصا وارتدت المسز بايرود ثوبا من التول الوردى . ولوحظ أن عدد المصريين والمصريات الذين



دعوا للحفلة كان صغيرا جدا وقالت لى احدى الحاضرات أن الوفاق على أتمه بين أعضاء السفارتين الانجليزية والامريكية منذ ان وصلت مسز بايرود الى مصر

حفلة دبلوماسية



دعا الاستاذ مصطفى القونى سفيرنا فى موسكو والسيدة قرينته عددا كبيرا من كبار الشخصيات الى حفلة ساهرة أقاماها فى شقتهما بالعجوزة . ولبى الدعوة السفير الامريكى وقرينته والسفير العراقى وقرينته والسيدة خيرت سعيد والسيدة مائسة عزب وجميع سيدات السلك السياسى . وكانت مدام جيليه ترتدى ثوبا من نسيج القطن المقلم اما الديكولتيه فمحلى بالقطيفة الحمراء

فى صحبة والدها

صاحبت انديرا غاندى والدها الرئيس نهرو فى جميع اسفاره السياسية .. وهذا دليل جديد على شدة تقدير الهنود للدور الذى يمكن أن تلعبه المرأة فى حياتها السياسية والاجتماعية .. ان الهند سائرة فى طريقها لتكون فى مقدمة الصفوف .. ان مقياس تقدم الشعوب هو مقدار المسئوليات المعطاة للمرأة

اتحاد بنت النيل فى الاسكندرية

يعتزم اتحاد بنت النيل بالاسكندرية اقامة حفلة ساهرة فى موسم الصيف الحالى ومن المنتظر ان يشتد الاقبال عليها

« البقية على ص ٩٢ »

السيدة حرم وزير اليابان

السيدة ناديا بدراوى



هيلين كيلر

حفيدة سيسل دى ميل











امتحن معلوماتك التاريخية



١ الباكستان أول دولة اسلامية اعترفت بالحقوق السياسية للمرأة، وانتخبت سيدة وكيلة للمجلس التشريعي . وهذه السيدة هي :
أ ـ البيجوم لياقت علي خان .
ب ـ البيجوم جياهان اراسانوار .
ج ـ البيجوم أغا خان .



٢ ـ البرلمان في الحبشة من نوع خاص فهو برلمان تمثيل يجتمع فيه زعماء القبائل والعشائر . ويعتبر لهذا السبب :
أ ـ مجلسا للعرش .
ب ـ ممثلا لوحدة الشعب .
ج ـ ممثلا للقبائل والعشائر .



٣ ـ البرلمان في اسبانيا برلمان نقابي مكون من أعضاء تنتخبهم نقاباتهم وهؤلاء يكونون لجانا فنية تدرس ما يعرض عليها من مشروعات ما اسم هذا البرلمان ؟؟ .
أ ـ الكورتيز .
ب ـ الرايخستاغ .
ج ـ الدوما .

من تدخل فيما لا يعنيه ...

أوحت الى بفكرة كتابة موضوع هذا الشهر زوجة صغيرة شابة لم يمض على زواجها بعد سوى عام واحد ...

أعرفها منذ أن كانت صبية يافعة لم تكتمل أنوثتها بعد، وكانت أبرز خصالها في ذلك الوقت الهدوء والعقل حتى كان المثل يضرب بخصالها هذه ، وكانت كافة الامهات من الجيران لا يطلبن من بناتهن سوى النظر اليها والتخلق بخلقها ...

وتزوجت ، ودخلت في طور جديد من أطوار حياتها ، وابتدأت مسئوليات جديدة تلقى على عاتقها ...

وسألتها عن رأيها في الزواج بعد أن مارسته سنة كاملة ... فصمتت برهة قليلة ثم قالت :

« الزواج ليست تلك الاحلام والخيالات التي كنت أتخيلها وأنا لا زلت بعد فتاة ... »

واستفهمت منها ، هل معنى ذلك أنها غير سعيدة في حياتها الزوجية ؟...

فبادرت على الفور تنفي هذا المعنى الذي قفز الى خاطري ، واندفعت تفسر ما تعنيه :

كنت وأنا فتاة « على البر » أتخيل الزواج أنشودة جميلة ، يترنم بها الزوجان في عشهما الجميل ويردد معهما مقاطعها أطفالهما ، وكنت أحسب حياتي التي كنت أحياها في منزل والدي لن تتغير بل ستزداد بهجة وسرورا ...

وتحقق لي هذا الاعتقاد في الاشهر الاولى من زواجي ، ولكني ابتدأت أحس باحساسات جديدة ، وابتدأت أغير كل ما كنت أعتقده ...

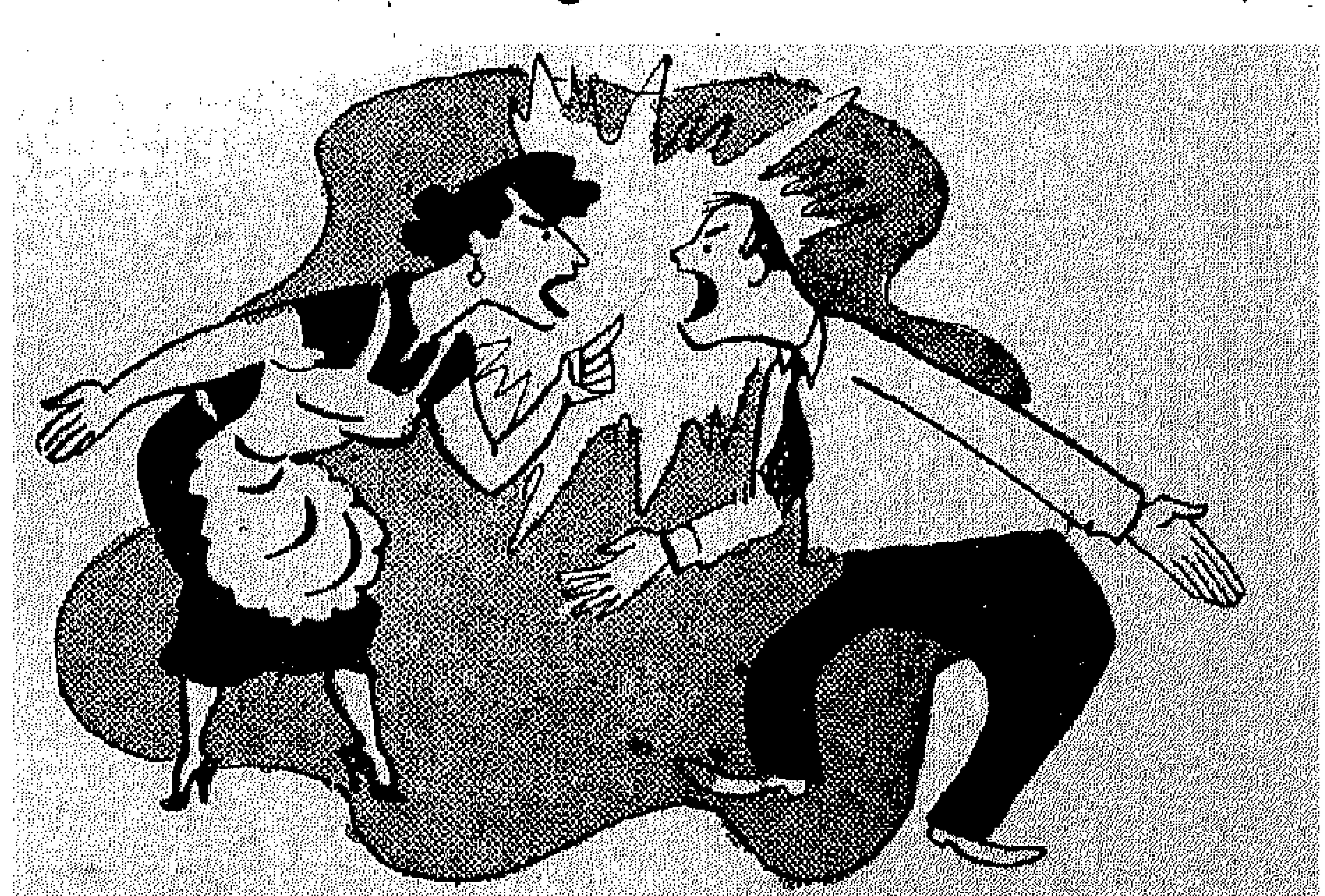
وجدت نفسي مطالبة بتوفير أشياء كثيرة ، كنت أنا نفسي أطالب بأن تتوافر لي وأنا فتاة ...

وواجهتني صعوبات جمة في الضغط على نفسي حتى أستطيع أن أواجه هذه المطالب ، وأن أرضي شريك حياتي ... ونجحت بعد تجارب كثيرة . وبعد أن كدت أفقد أعصابي أكثر من مرة .

والكل يعلم أن الفتاة تدخل في بيت الزوجية وهي جاهلة بالكثير من طباع زوجها ، والصبور المثابرة هي وحدها التي تعتبر الشهور الاولى للزواج شهور دراسة وملاحظة ... وقد لاحظت بالفعل أشياء كثيرة ، وبدأت أدرس كل ما من شأنه أن يقرب زوجي الي ويجعلنا وحدة واحدة منسجمة لا شخصين مختلفين يعيشان تحت سقف واحد ولا تربط بينهما سوى ورقة أو عقد كتبه المأذون وشهد عليه الاقارب والاصدقاء .

وكانت المشكلة الكبرى التي واجهتني هي أن زوجي كان يتدخل في كل صغيرة وكبيرة تعرض لي ... كان يهرع على الفور الى ابداء رأيه ، ويطالب بأن أقوم (بكذا وكيت) دون أن ينتظر رأيي أو يحسب لتفكيري حسابه ...

كانت لدينا خادمة صغيرة السن ، وكنت أعاملها معاملة حسنة ، ولكن زوجي لم يكن يرضيه أن أستقل بكل ما يتعلق بشئونها فكان يطلب مني أن أطعمها ، بينما تكون الخادمة قد تناولت طعامها بالفعل ، وكان يطلب مني ألا أرسلها الى البقال في الوقت الذي



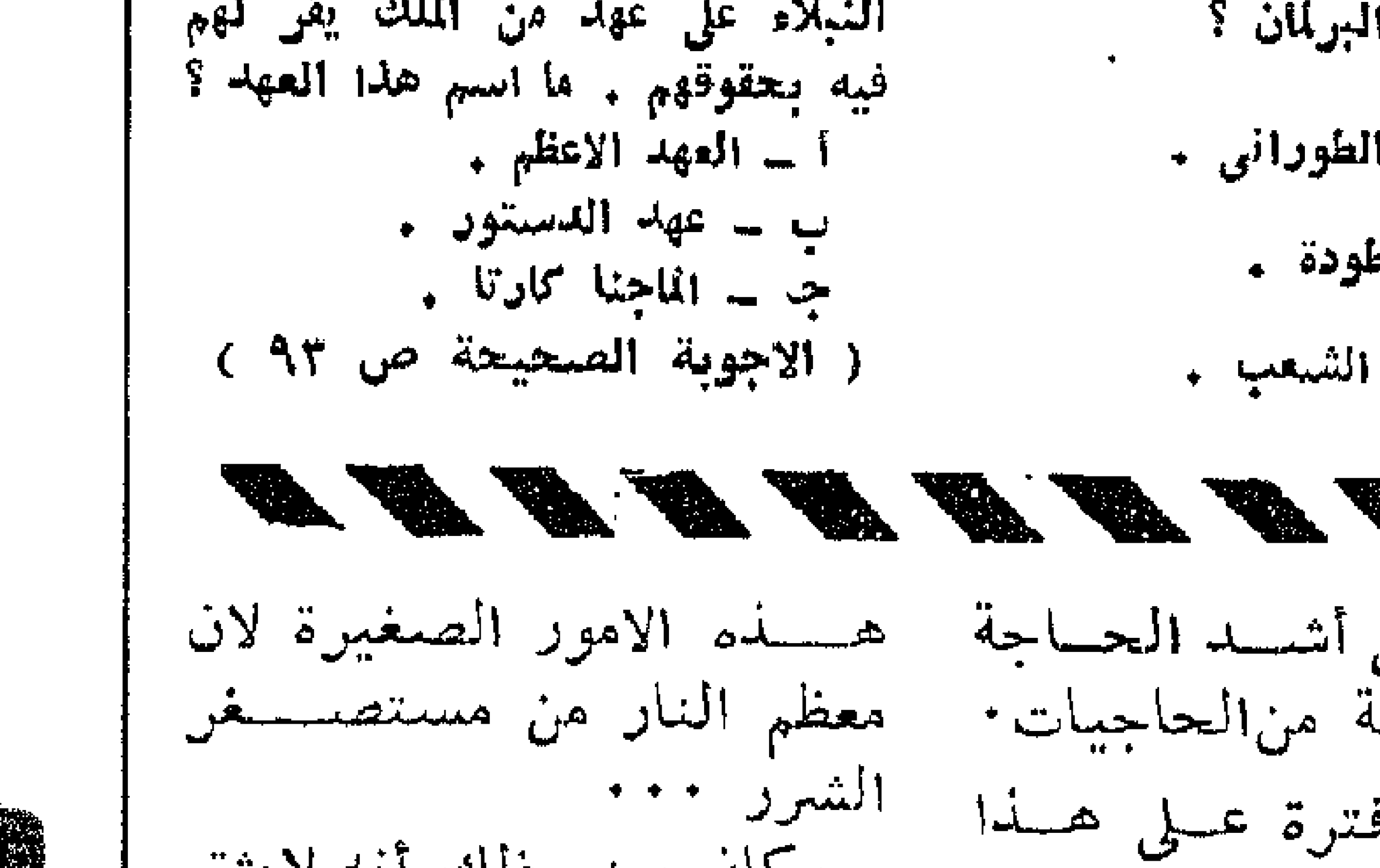


أنشأ مصطفى كمال أتاتورك برلمانا بحزب واحد . ما اسم الحزب الذى تألف منه هذا البرلمان ؟

أ ـ الحزب الطورانى .

ب ـ حزب طودة .

جـ ـ حزب الشعب .



٥ ـ بدأت معركة الدستور فى بريطانيا بين النبلاء والملك فى سبيل مقاسمته السلطة والثروة . وحصل النبلاء على عهد من الملك يقر لهم فيه بحقوقهم . ما اسم هذا العهد ؟

أ ـ العهد الاعظم .

ب ـ عهد الدستور .

جـ ـ الماجنا كارتا .

(الاجوبة الصحيحة ص ٩٣)

أكون فيه فى أشد الحاجة الى شراء حاجة من الحاجيات .

وصبرت فترة على هذا التدخل فى شئونى حتى زاد ثم انفجرت مطالبة بتحديد اختصاص كل منا ...

« ألست أنا «ست البيت» ... ألست أنا المسئولة عن تدبير شئون منزلى ...

اذن فأنا أطالب بألا تتدخل فى كل ما يتعلق بتسيير دفة المنزل ... وكل ما لك هو أن تأتى فتجد بيتك منظما ، هادئا ... وغذاءك جاهزا ، وكل ما تريده حاضرا ... »

ولم يستطع زوجى أن يواجه منطقى وحاول أن يتهرب من مواجهة الاحراج الذى سببه لنفسه بطريقة أو أخرى ...

ولم تنته المشاكل عند هذا الحد فقد نبتت مشكلة أخرى هى أن زوجى كان يصر حينما تزورنى صديقة من صديقاتى أو جارة من جاراتى على مجالستها وكانت حجته فى ذلك أنه لا بد للزوج من أن يختار بنفسه صديقات ومجالسات زوجته ، وأن الزمن الذى نعيش فيه لا يحتمل التهاون فى مثل هذه الامور الصغيرة لان معظم النار من مستصغر الشرر ...

وكان معنى ذلك أنه لايثق فى ... وواجهته بذلك فقلب الامر ، واتهمنى بأننى أغار عليه حين يجالس من يزرننى ...

ووجدت أن المناقشات والمنازعات ستطول بيننا ، فسألته سؤالا وحيدا أنهى المناقشة هو :

ـ أليس من حق الزوجة أن تغار على زوجها ؟

فصمت ، ولم يرد ولكنى فهمت أننى أرضيت غروره ، وأشبعت كبرياءه ، وفى نفس الوقت وصلت لما أريد ولم أطور المشكلة آلى الحد الذى يضخمها ويعقدها ...

وانتهى حديثنا عند هذا الحد ، وفهمت منها أنها سعيدة فى حياتها الزوجية لانها استطاعت أن تكون مرنة ، وأن تفهم زوجها حقوقها وواجباته بالطريقة الواجبة ... الطريقة التى لا تجرح الكبرياء ، والتى ترضى الغرور ...

أرجو أن أكون قد أفدتك ... وأرجو أن تستطيعى مواجهة كبرياء وغرور زوجك مثلما واجهته هذه الزوجة الشابة .

١٠ خ



نجاح زوجك فى الحياة موقوف عليك

نجاح زوجك فى الحياة موقوف عليك

كتبت هذه النصائح لنساء العالم السيدة دوروثى كرنجى زوجة العالم النفسانى الامريكى الشهير ديل كرنجى ٠

كونى رقيقة القلب ، ناعمة ، لطيفة ليكون زوجك سعيدا وينجح فى عمله نجاحا باهرا ٠

أن تكونى ربة بيت وربة بيت فقط لاكبر دليل على حبك لزوجك ٠ ولكننى أعرف ربات بيوت من الطراز الاول وهن مع ذلك لا يجلبن الا التعاسة لازواجهن ٠ ذلك لانهن يمنعنهم من التدخين خوفا من أن يسقط رماد السجاير على الارض وينتشر فى الغرفه فيوسخها ٠ ولانهن يصرخن غاضبات لان الزوج المسكين بعد أن قرأ صحيفته تركها مفتوحة بلا عناية على المنضدة الصغيرة الجميلة التى اشتريت أخيرا ٠

لقد لاحظت فى أغلب الاحيان أن الزوجات يعددن بيوتهن بالطريقة التى تريحهن دون أن يبالين برغبات الازواج الذين يكدون ويتعبون طول النهار ٠

ان قطع الاثاث القابلة للكسر والاقمشة الرقيقة الناعمة والاشياء الصغيرة التى لا يجرؤ الانسان على مسها تقيد حركات الزوج فى المنزل ٠ ذلك الزوج الذى يحلم أثناء عمله المضنى بالعودة الى المنزل وأن يتمدد على كرسى وثير بحيث يكون فى متناول يده طقطوقة سجاير كبيرة ٠ وأن يلهو بجرائده ومجلاته دون أن يسأل ان كان ذلك يبعث الفوضى فى المنزل ٠ وسوف تتم سعادته لو استطاع أن يضع ساقيه على منضدة أو مقعد ليريح جسمه من عناء العمل اليومى ٠



سعيد فى مملكته الصغيرة

لكى يشعر الرجل بأنه فى منزله وانه سعيد لا بد من أن نهيىء له ركنا مريحا حيث يكون فى استطاعته أن يحتفظ بجوه الشخصى : فيكدس كتبه كيف يشاء ويحفظ المجلات والصحف القديمة التى قرأ فيها يوما ما شيئا أعجبه ويريد العودة اليه ٠ فهذا شأنه ٠ انه يعرف أين يجد الورقة التى يريدها من بين مئات الاوراق المبعثرة ٠ فلا تضعى أنفك فى شئونه وتحاولى تنظيم « هذه الفوضى » التى يعتبرها « نظامه » الخاص ٠

ان الرجل الذى يحب منزله يكون سعيدا بدعوة أصدقائه بين حين واخر ٠ ولكن توجد زوجات تكره هذه الدعوات وتعتبرها من ضمن مآسى الحياة الزوجية ٠ والعشاء البسيط يتحول الى عذاب أليم ٠ وحين يحل اليوم الموعود تنهار أعصاب الزوجة ويتغير لونها مما يجعل الزوج يعدل عن استقبال أصدقائه عنده ٠

ان كل ما يطلب الى الزوجة هو أن تعرف كيف تنظم أعمالها ٠ فالمرأة النابهة تعمل أولا على اقتناء الادوات المنزلية التى تسهل العمل واعداد وجبة طعام بسيطة لا تدخل فيها الاطعمة التى يصعب تحضيرها أو التى تكون فى حاجة الى مهارة خاصة ٠ ويجب على المرأة ألا تغضب بدون سبب وألا تتضايق لان الحساء الذى جهزته لم يصل الى درجة الكمال ٠ وألا تنتظر اللحظة الاخيرة لتبدأ العمل بل يجب البدء فى التجهيز قبل ذلك بيوم وخاصة الاطعمة التى يمكن طهيها مقدما ٠

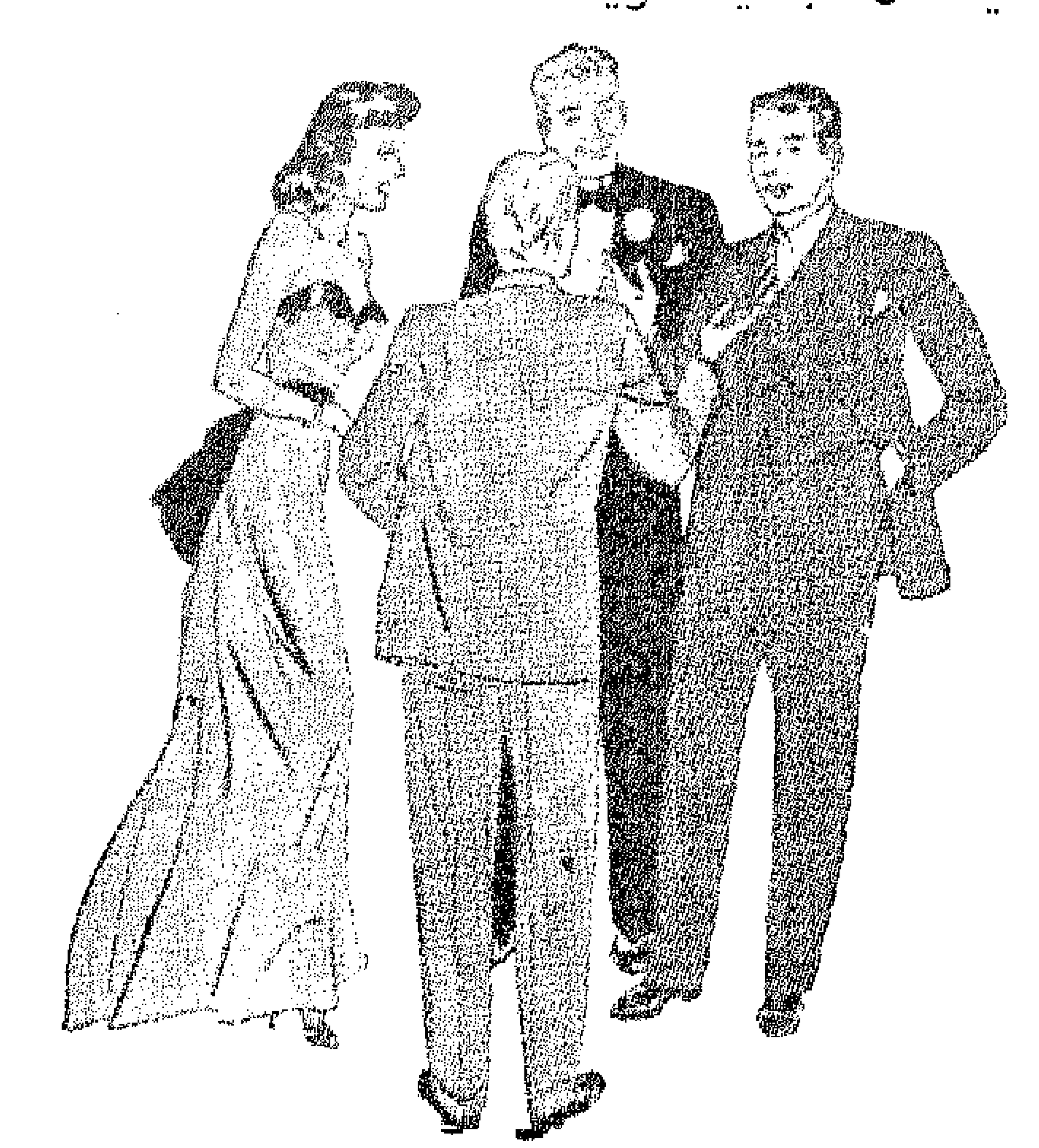
ان الرجل الذى يشعر بالسعادة فى منزله ينتج عشرة أضعاف أى رجل لا يشعر بهذه السعادة ٠ ان المرأة المرحة المتفائلة تستطيع بكلمة واحدة أن تمحو القلق الذى قد يبدو على زوجها ٠

انها ستعمل على أن تكون جميلة فى كل مساء ٠ وأكثر ما يضايق الزوج أن يرى زوجته مثقلة بأعمال المنزل ٠ منسيا وطريد منزله ٠ وهو يفضل ألف مرة أن يدفع أجرا لخادمة تساعد زوجته على أن يراها تتحول وتفقد جاذبيتها وأنوثتها ٠

ان الرجل الراضى عن مملكته الصغيرة وعن حسن ادارة زوجته لها يخرج كل صباح من منزله وفيه من النشاط ما يمكنه من التغلب على جميع العقبات التى تعترضه ٠ وحين يشعر بالتعب من جراء الاعمال الكثيرة التى يجابهها فانه يفكر بسعادة الى الناحية الاخرى من حياته الحبيبة الى نفسه التى سيجدها مساء عند عودته ٠ انها المكافأة اليومية وسر تمسكه بالحياة وكفاحه من أجل لقمة العيش ٠

سواء كان الرجل بائع سمك أم صانع أحذية أم بحارا أم رئيس مكتب أم رئيس الوزراء فان حظه فى النجاح يكون أكبر لو كان ظريفا ٠

ان أردت اذا أن تساعدى زوجك على النجاح فى الحياة كان عليك أن تجعليه ظريفا ٠



هناك أزواج يبدو عليهم التنافر ٠ فهو كالدب فى وحشيته وهى مثال الانوثة والجاذبية والبهجة ٠ ويتساءل الناس كيف استطاعت هذه المرأة أن تنسجم مع زوجها وتحبه كل هذا الحب ؟ لا بد أن يكون لهذا الرجل بعض الصفات الطيبة غير الظاهرة للعيان ٠ أن على الزوجة أن تقنع الناس بحقيقة طبيعة زوجها ٠ فقد يكون من النوع الخجول ٠ أو قد يكون من النوع الذى لا يثق بسهولة فى غيره ٠ ان دورها صعب للغاية ٠ ولكن فى مقدورها أن تصنع العجائب بأن تجعل من زوجها الرجل الذى يحبه ويقدره الجميع لا اكراما لها فحسب بل لانه فعلا الشخص الطيب القلب الذى حالت الظروف بينه وبين اظهار هذه الطيبة للناس ٠

حببى زوجك الى الناس

ليس فى مقدور الرجال جميعا أن يلمعوا فى المجتمعات ٠ ومن الملاحظ أن الرجال الاكثر ذكاء والاكثر ثقافة هم أقل الناس بروزا فى المجتمع ٠ فعلى الزوجة اذن أن تعالج هذا النقص باثارة موضوع تعلم أنه موضع اهتمام زوجها فيندفع الى الكلام ويلفت اليه الانظار ٠٠

عرفت زوجة شابة لاحظت أن زوجها يخيف محدثيه فينفرهم منه بوجهه الكالح ٠ وكان ظهوره كافيا لمنع الضحك وتحويل الجو المرح الى جو جامد ٠ فما كان من هذه المرأة الذكية الا أن سارعت الى أصدقائها وصديقاتها تطمئنهم الى أن عامل الخجل والخوف من مضايقة الغير هما اللذان يدفعان زوجها الى اضفاء هذه التكشيرة على وجهه ٠ وأكدت لهم أنه ألطف الازواج وأحلاهم معشرا ٠ وبدأ الاصدقاء والصديقات ينظرون الى هذا الزوج نظرة جديدة تختلف عن النظرة الاولى ٠

ان امتداحك لصفات زوجك يضطر الناس اخر الامر الى الاعتقاد بصحة ما تقولين ٠ ان الرجل يخجل عادة من أن يقص على مستمعيه ما قام به من جلائل الاعمال ٠ ولكن المرأة لا يحمر وجهها خجلا من التعليق على ما أصابه زوجها من نجاح سواء كان هذا الزوج بائعا فى أحد المحلات التجارية أم استاذا فى الجامعة ٠

أذيعى انه مدهش وحاولى ما استطعت أن تخفى نقط ضعفه ٠ فان كان من الذين ينسون بسرعة كونى مفكرته وان كان ينسى أسماء الناس بادرى الى تذكيره بهم حتى لا يقترف ما يكدر الاصدقاء ٠

وأخيرا فلا تجبريه على معاشرة الاشخاص الذين لا يحبونه احيطيه بالذين يقدرونه ٠

واذا ما تقدم العمر بزوجك اعتنى بصحته ٠ اننا لا نأكل فى سن الخمسين ما كنا نأكله ونحن فى سن العشرين ٠ وعلى الزوجة أن تصحب زوجها الى الطبيب بين حين واخر ليفحصه فحصا دقيقا ويصف له النظام الغذائى الذى يجب أن يتبعه ٠ وعليها أيضا أن تقنعه بالاخلاد الى الراحة ان كانت ضرورية وألا يهمل صحته ٠

انك تحبين زوجك وتفهمينه وتساعدينه وتجعلين غيره من الناس يحبونه ٠ هذا جميل جدا ٠ ولكنه لا يكفى ٠

لقد كتبت أرملة حزينة الى أحد أصدقاء زوجها المتوفى تقول : « انه لم يعرف أبدا الى أى حد كنت أحبه ، وأى مكان كان يحتله من وجودى ٠ » يا لها من ملاحظة غريبة !



واضطرت احدى السيدات الى العمل ليأخذ زوجها المريض قسطا كبيرا من الراحة حتى يبل من علته ٠ فهنأه أحد أقربائه يوما بزوجته الشجاعة العملية ٠ ولكن المريض أجابه بحزن ظاهر : « نعم انها تستحق الاعجاب ٠ وانى أعتقد بأنها تفعل ذلك لأنها تحبنى ٠٠ ولكنها لم تقله لى أبدا »

ان جميع الناس العاديين فى حاجة الى الحب والعطف ٠ ولكن ان كان هذا الحب أو هذا العطف لا يعبر عنهما بشكل ظاهر وواضح فانهما لا يؤثران فى القلب الا بقدر يسير ٠ ان الرجل المتعلق بامرأته لا يمل أبدا من سماع هذه الجملة من فم زوجته : « انى أحبك كثيرا يا حبيبى ٠٠٠ » ان هذه الجملة الطلسم السحرى الذى يطيل السعادة الزوجية ويحفظها الى أن ينتقل أحد الزوجين الى العالم الاخر ٠

الدكتورة سوشينا نيل

فى ضيافة بنت النيل



الضيفة الهندية الكريمة بين السيدة منيرة ملكى وطبيبة هندية

فى خلال شهر يونية المنصرم استقبلت الدكتورة درية شفيق بمنزلها الطبيبة المعروفة الدكتورة سوشينا نيل وزيرة الصحة بنيودلهى ·

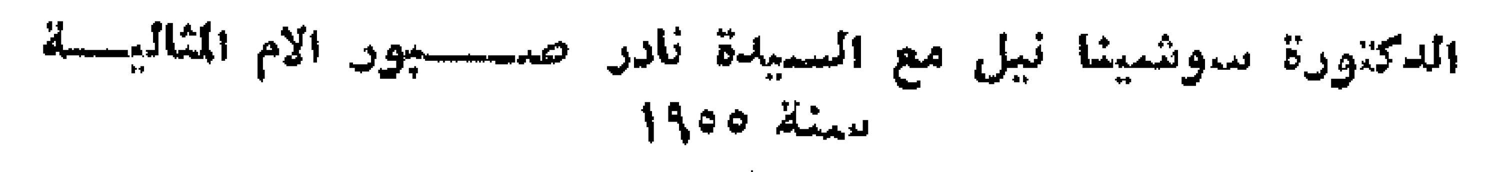
كانت الدكتورة سوشينا الطبيبة الخاصة للزعيم الهندى الراحل المهاتما غاندى · وقد سهرت على صحته طوال فترة كفاحه ضد المستعمر · ومشاركته فى كفاحه وقدمت الى المحاكمة وحكم عليها بالسجن سنتين أمضتهما فى نفس الوقت الذى كان يقضى فيه غاندى عقوبة سجنه ·

والدكتورة سوشينا غير متزوجة · وقد وهبت حياتها كلها للقضية الهندية ودافعت عنها دفاع المستميت حتى نالت حريتها كاملة غير منقوصة · ولم تكن سوشينا الوحيدة فى أسرتها فى دفاعها عن وطنها · فان شقيقها كان اليد اليمنى لغاندى وسارت هذه الطبيبة البطلة على نفس النهج الذى سار عليه أخوها ·

وتقوم وزيرة الصحة فى الهند بدور كبير جدا · فقد القت عليها الحكومة عبء العناية بصحة ٣٦٠ مليون هندى · انها بلا شك مهمة شاقة للغاية · والهند تعرف ذلك · ولكنها تعرف أيضا أن الدكتورة سوشينا هى خير من يتحمل هذه المسئولية ويسهر على صحة الشعب الهندى ويعنى بتوفير العلاج له ·

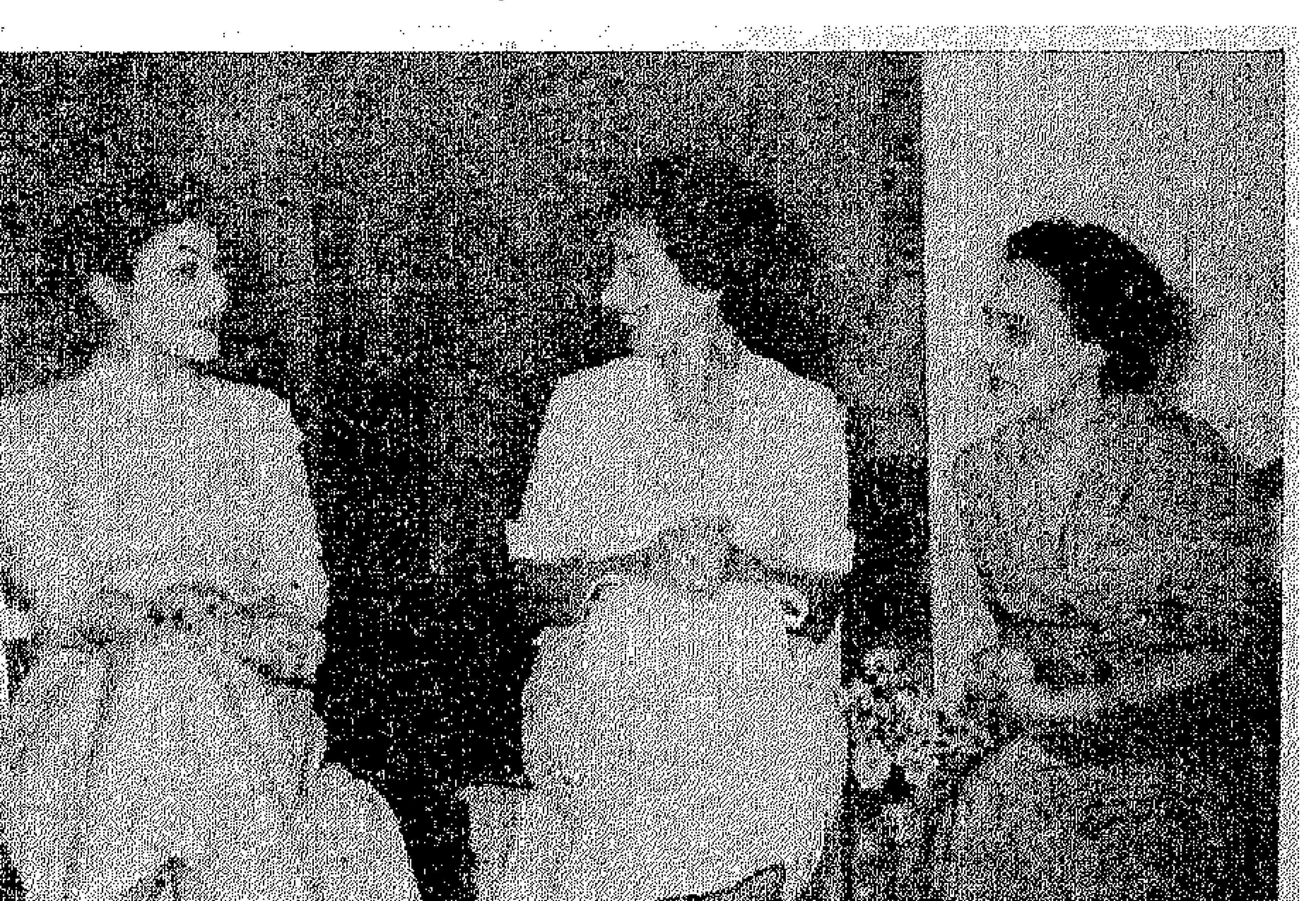
وقد استطاعت على الرغم من كبر المسئولية الملقاة على عاتقها أن تضطلع بالمهام الملقاة على عاتقها · وهذا برهان جديد على أن المرأة فى امكانها أن تقوم بالمعجزات ان أتيحت لها الفرصة ···

لقد تكلمت الضيفة الكريمة عن العقبات التى اعترضت طريقها فى أول الامر وعن الظروف المعاكسة التى جابهتها والتى اجتازتها بسلام بفضل قوة ايمانها بالشعب الهندى وبفضل المساعدات الطيبة التى بذلها المحيطون بها من الرجال والسيدات على حد سواء ·





الدكتورة سوشينا نيل مع السيدة نادر صبور الام المثالية سنة ١٩٥٥



الدكتورة كوكب حفنى ناصف مديرة مستشفى كتشنر مع احدى زميلاتها أثناء العمل

ارسل الينا هذه الكلمة الاستاذ حكمت الاسعد الموظف في وزارة التربية الوطنية ببيروت

المرأة والرجل

بقلم حكمت الاسعد

هذه البسمة الحلوة على ثغر الزمن ، هذه الانوار الوضاءة في معتمات القدر ، هذه البهجة الخفاقة في قلب الحياة ، انها المرأة : بنت الحنان واخت الرحمة ورفيقة الحب والوفاء . حملت في حضنها الدافىء انسان الوجود ، وهزت بيدها الرقيقة سرير الطفولة البريئة ، انها لحن السماء تردد بصوتها الرخيم الحان الهوى والجمال ، فكم بعثت آمالا عصف بها القنوط وانعشت روحا عذبها الحرمان .

هذه المرأة وصفوها انها «أم الجرائم» ونسوا انها الهبة العلوية التي خصنا الله بها !

اتهموها بالمكر والخداع ، ولو أنهم انصفوا لاتهموا تعاليمهم الخاطئة المضللة ! ألصقوا اسمها في سجل «العار» ولكنهم لو أدركوا حقيقتهم لعرفوا انها «الفضيلة» التي قدموها قربانا على مذبح الشهوة الحمقاء ، اذلوا شأنها واستضعفوا كيانها ، ولكنهم جهلوا انهم يضعفون في شأنهم فهي منا والينا ! في احشائها أولى انتفاضات الحياة وفي اعماقها اسرار هذا الكون المتصارع مع نفسه .

هذا المخلوق الطيب الغريزة والمرهف الاحساس كان وما زال هدفا للمؤامرات الدنيئة وضحية رخيصة للشباك الغادرة التي كان ينسجها لها أشباه الرجال ، فما برزت خيوط دسيسة أو مكيدة الا وقالوا : «فتش عن المرأة» حتى اذا انجلت الحقيقة تبين انهم جاءوا بها مكرهة غير راضية ، فخدعوها ودفعو راضية ، فخدعوها ودفعوا بها عبر المكائد والقوها لقمة

هذه المرأة التي خلقت لتكون عدة الرجل الصالحة ومدرسة الحياة القويمة ، نراها اليوم تحمل اثقال الزمن وتقاوم عواصف هذا الكون الهوجاء بكل عناد وافتخار ، ولكن في صميم صميمها الام كاوية وجراحات دامية نتيجة الظلم والهوان اللذين الحقهما بها الرجل ، هذا الرجل المعتدي لو أدرك ما آل اليه من الجبن والضعف والغرور والكبرياء لخجل من وجوده ولكن المدنية الغربية التي جعلت المال آلها يعبد ، وجعلت الربح غاية لذاته قد اختلبت نفرا من الرجال دون أن يدري هذا النفر ان ركائز البيت تتداعى تحته وانظمة الحياة تتفسخ وهو هائم يتغنى برجولته الضائعة وكرامته المنهارة بينما هذه النعجات الوديعات تصارع الدهر وتتحمل اثقال الحياة باباء وشمم وما ذلك الا لتشبع نهم الرجل المغرور لعله يتأهب أو يستيقظ في ضميره احساسات الواجب والتقدير

هذه المرأة التي ارتقت سلم الفضال بجلد وغبطة قد اثبتت انها لا تقل قدرة عن الرجل في معتركات العمل والواجب ، ففرضت وجودها رغم مرارات الالم الذي تقاسيه

انها تنادينا اليوم الى مؤازرتها في معركة «حقوقها» معركة نحن أردناها لها ، وسطرنا وثيقتها فخاضتها معنا باذلة مضحية . فلنعدل ان قضيتها حق ، انها قضية المجتمع المضطرب والجيل الحائر . ولنعضدها باخلاص وايمان حتى تتحرر من قيود الجور وتنهض في هذه المأساة التي حبكنا نحن فصولها ، وليعلم كل مكابر ان هذه المأساة لن تقف عند حد المرأة بالذات بل انها قد تلتهم مجتمعا بأسره ، فلنتداركها نحن الرجال ، اذ لا يجوز لنا بعد اليوم الا ان نعترف بشرعية حقوق هذه المرأة التي اظهرت في مختلف ميادين العمل والاختصاص والانتاج قدرة مساوية لقدرة الرجال احيانا ومتفوقة عليها احيانا ، فلنرفعها اذن الى المقام الخليق بها ، ولنقر مساواتها في حق الارث وفي ارادة الطلاق وفي اجور العمل المتماثل ، «هذه القضايا الثلاث ماتزال هناك تشريعات تفرق فيما بين الرجل والمرأة» وقد صار لزاما على الفقهاء والمشرعين ان يحرروا عقولهم ويوسعوا اجتهاداتهم وفقا لتطور الحياة وارتفاع مستوى المرأة. وانها لرجعية وانه لغبي واي غبي ان تظل عقول الفقهاء مقيدة بحرفية النصوص دون الانطلاق الى روح الشرائع للاقرار بحق المرأة وهي انسان في ان تتساوى مع الرجل في الميراث وان تكون لها الارادة الصحيحة في اختيار الطلاق فلا يبقى هذا الحق احتكارا للرجل ، وان يكون لها القيمة الواقعية لعمل الرجل بحيث يتساوى اجرها وأجره على عملين متشابهين في الكمية والنوعية .

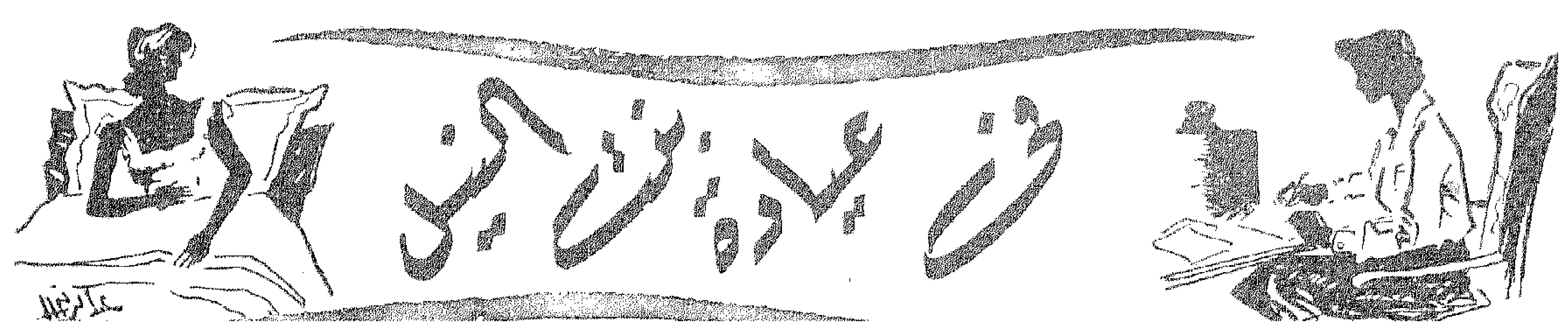
هذه حقوق عادلة تطالب بها المرأة ، ولا اظن ان رجلا قوي النفس ، رفيع التفكير حر الضمير لا يقرها ، والا فهو ضعيف جبان يتستر بين حروف الكلمات ويتسلح بنصوص الشرائع ليتهرب من تبعات الحياة

فكفانا تجاهلا للواقع ، واستكبارا على هذه المرأة التي تحمل في اعماقها شكاوى لن تبوح بها ، فلا نحرجها شكاوى لو تفجرت لاخجلت القدر والتاريخ .

حكمت الاسعد

نداء

ان الشعب الجزائري يوجه نداء ملحا الى جميع المناهضين للاستعمار في العالم كله لكي يبادروا في المدة من ٥ الى ١١ يوليو الحالي الى اتخاذ أعمال أو مساع أو نداءات ... الخ لكي يسمع صدى تعاونهم في الجزائر ويساعد على تقوية المقاومة التي يبذلها الوطنيون الى أن يفرض على المعتدين الاستعماريين حلا سليما للمشكلة الجزائرية .



بدون ملح

لطبيب بنت النيل

يجب أن نعترف أن للطب أيضا «موضة» يسير عليها فترة من الزمن ثم يتركها « لموضة أخرى » وآية ذلك أن مرضى السل منذ خمسين سنة كانوا يأكلون يوميا ما



لايقل عن اثنتى عشرة بيضة. وأنه منذ عشرين سنة كان الجميع يلجأون الى العلاج بالاشعة فوق البنفسجية . ومنذ بضع سنوات كانت اتفه الامراض وابسطها تعالج بالبنسلين . واليوم فان النظام الغذائى الذى تتبعه غالبية الناس هو اكل الطعام بدون ملح .

والنظام الغذائى الذى يقتضى منا أن نأكل بدون ملح هو نظام صعب جدا انه غير محبب الى النفس لانه لا يفتح الشهية ولانه يفسد مهارة الطاهى مهما أوتى من براعة . ومع ذلك فان الاطباء تشير به فى بعض الحالات لان نتائجه هائلة

١ ــ فى حالة ضغط الدم

يريح الكليتين راحة نسبية ويقاوم السمنة . ان النظام الغذائى الذى يصفه



الدكتور كمبنر يتميز اكثر ما يتميز بقلة مادة الصوديوم التى يحتويها . اذ يطلب الى المريض ان يتناول من ٢٥٠ جم الى ٣٠٠ جم من الارز الجاف وما شاء من السكر والفواكه وان يشرب من ٤٠٠جم الى ٥٠٠جم من عصير الفواكه . انه افضل نظام غذائى للمصابين بضغط الدم ولكن صعوبته فى أنه لا يمكن أن يتبع بحذافيره الا فى المستشفيات . وفى الاستطاعة تبسيط هذا النظام بالنسبة للمرضى بارتفاع ضغط الدم الذين لا تدعو حالتهم الى كثير من الحيطة وذلك باتباع نظام كمبنر المشار اليه فى وجبة العشاء .

٢ ــ المرضى بالقلب

ان منع المرضى بالقلب من تناول الطعام بالملح ضرورة لا غنى عنها . وليس هنا مجال مناقشة هذا الموضوع وقد قتله الاخصائيون بحثا وتمحيصا ووصلوا الى النتيجة التى وصلنا اليها نحن ونسجلها فى هذه الصفحة

٣ ــ السمنة

ويفيد النظام الغذائى بدون ملح المصابات بالسمنة الناجمة عن السيلوليت .



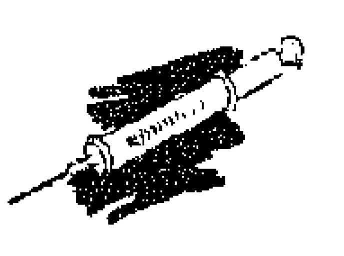
وان سيداتنا يعرفن جيدا السيلوليت هذا الانتفاخ الذى يصيب الذراعين

والفخذين والساقين مع زيادة في وزن الجسم . ولازالة هذه السمنة فانه لا يوجد الا وسيلة واحدة: الامتناع عن تناول كلورور الصوديوم .

ولما كان من الصعب على الانسان الصحيح أن يتبع يوميا نظاما غذائيا صعبا فاني اطلب من قارئاتي البدينات خمسة عشر يوما من النظام الغذائي القاسي. ثم عند انتهاء هذه الفترة حيث تكون السيلوليت قد ذاب منها من ٣ الى ٤ كيلوجرامات ، ان يراقبن وزنهن وأن يتبعن نظام الاكل بدون ملح لفترات تبلغ ثمانية ايام ثم يعدن الى النظام الغذائي العادي ويقطعنه قبل ان يصلن الى وزنهن الطبيعي . وهكذا بدون بذل أي مجهود تستطيع المريضة أن تفقد بانتظام كيلوجرام واحد .

والان هل توجد طريقة تجعل النظام الغذائي بدون ملح مقبولا ؟

انه يوجد ملح خاص ليس فيه الكلورور ولكنه يحتوي



في غالب الاحيان على مادة الصوديوم التي تحتوي على الماء . لذا وجب الاستغناء عن هذا النوع من الملح .

وينصح أحد الأطباء ١) بوضع السكر على الاطعمة التي يمكن تحليتها : مثل كمبوت الفواكه ٢) بطهي الخضروات مكمورة لتحتفظ بكل طعمها ٣) الحموضة تحل محل طعم الملح : الليمون والخل والتوابل فانها تنسى المريض عدم وجود الملح .

ولكي يأتي هذا النظام الغذائي باحسن النتائج لابد من معاونة تامة ومستمرة من جانب المريضة اذ يجب عليها أن تعرف كيف تلاحظ نفسها فان أية مخالفة لهذا النظام مهماتكن بسيطةتؤدي الى نتائج كبيرة . مثال ذلك أن سيدة كانت تزن ١١٥

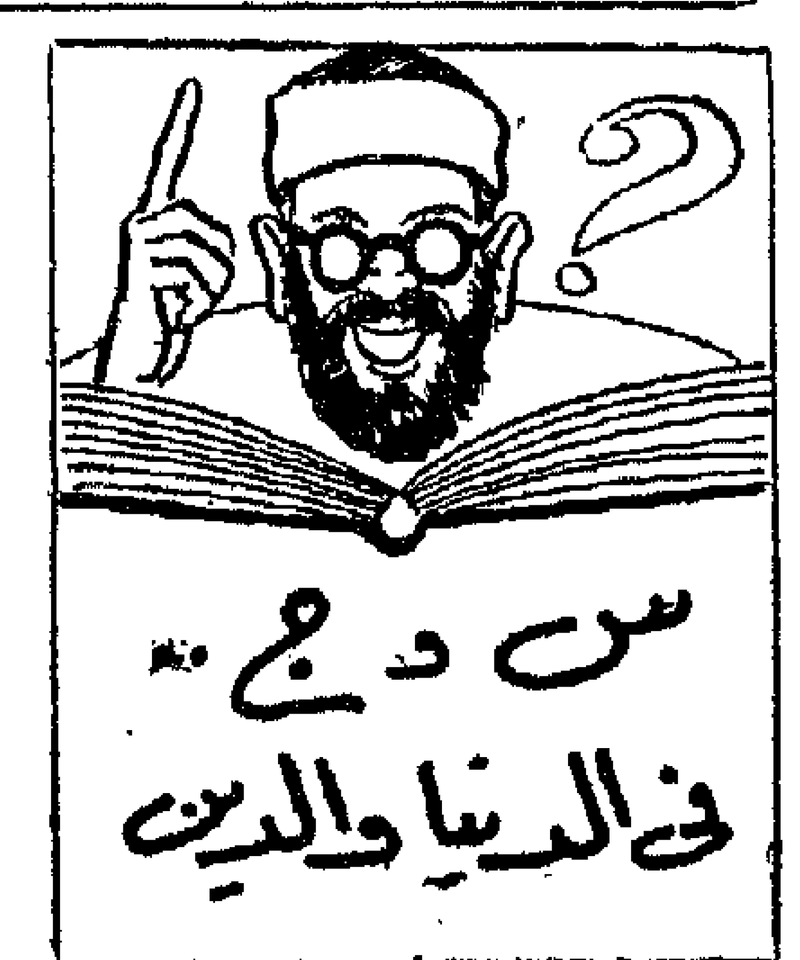


كيلوجراما فقدت ثلاثين كيلوجراما خلال ثلاثةشهور ولما كانت تستخدم الميزان يوميا فانها لاحظت أنها بعد أن تناولت دستة من المحار زادت كيلوجراما مما يدل على أن الملح الذي اكلته حجزته الكليتان

وبعض الاطعمة تحتوي في حالتها الطبيعية على مقدار من الملح

وأقل الأطعمة احتواء للملح هي : الارز والعسل والخبز . أما اللحم وسمك المياه الحلوة فانها تحتوي على جرام لكل الف جرام . والدقيق والعجائن والبطاطس وصفار البيض (لا بياضه) والزيوت ليس فيها الا كمية قليلة جدا من الملح . وعلى العكس من ذلك فان الكرفس والسبانخ والموز والجبن غنية بالملح .

بدون تعليق
حول مشكلة تعدد الزوجات



س — ما هو بيت الطاعة ؟ وهل تجبر الزوجة على السكن مع حماتها او ضرتها أم لها ان تعصى امر زوجها اذا لم يسكنها وحدها فى منزل لائق بها ؟

ج — بيت الطاعة هو المسكن الذى يهيئه الزوج لزوجته ويجب عليها ان تطيعه فيه بحيث اذا امتنعت من الطاعة فيه تعتبر ناشزا وهو المسكن اللائق لحالة الزوج المالية سواء كان منزلا مستقلا او شقة فى منزل او حجرة من شقة حسب ميسرة الزوج بشرط ان يكون خاليا من أهله واهلها وفيه المرافق الشرعية وبين جيران صالحين تأمن فيه على نفسها ومالها فاذا اعد لها مسكنا مستكملا هذه الشروط فقد قام بما يجب عليه .

وليس له أن يجبرها على اسكان احد معها فى مسكنها من أهله واولاده من غيرها سوى ولده الصغير غير المميز كما انها ليس لها أن تسكن معها احدا من أهلها واولادها من غيره ولا ولدها الصغير غير المميز والغرض من هذا منع اضرار واحد منهما بصاحبه وتوفير أسباب الراحة لهما .

واذا كان فى منزل شقق متعددة أو فى دار بيوت متعددة والزوجة تسكن فى احداها وللزوج قريبات كأمه واخته وبنته تسكن فى الاخرى فليس لها أن تطلب النقلة الى مسكن آخر الا اذا أنبتها بفعل أو قول . وأما اذا كان فى الشقة الاخرى من المنزل أو فى البيت الاخر من الدار ضرتها فلها أن تطلب النقلة الى مسكن اخر بعيد عنها لان مجرد وجود الضرة ايذاء لها .

الى يتيمة الاب — من قارئات بنت النيل :

لماذا كل هذا الخوف من اخوتك ياآنستى . ان صداقتهم لمحامين لاتعفيهم من الخضوع للقوانين التى تلزمهم باعطائك نصيبك فى تركة المرحوم والدك . ولهذا فما عليك الا أن ترفعى دعوى عليهم وتطالبيهم بنصيبك فى الارث وهذا النصيب مستحق لك من وقت الوفاة ولذلك فلك الحق فى أن تطالبى اخوتك بتقديم الحسابات عن ادارة نصيبك هذا ومن وقت الوفاة حيث كنت قاصرا حتى اليوم وقد أصبحت رشيدة كما تقولين ولك أن تبطلى كل التصرفات المتعلقة بحصتك ما دمت لم تجيزيها بعد بلوغك سن الرشد . فلا تيأسى . وثقى أن القضاء العادل سينصفك . وصداقة المحامين لا تحمى الظالم اطلاقا وستجدين المحامى الذى يقوم بالدفاع عن حقك الشرعى — ولا داعى لرفع شكواك للسيد الرئيس جمال عبد الناصر .


RCA
ارسی ای
المصانع العالمية الضخمة التي انتجت
هذه اللوازم الضرورية للحياة العصرية
RCA
تقدم بكل فخر الانتاج الرائع
للموديلات الجديدة
راديو - كهرباء
نماذج مختلفة عن سحرية، ضبط الصوت أتوماتيكيا ، بلائم جميع الاجواء ، ٧ لمبات ٤ موجات صوتية، موبليا فاخرة، يمكن تركيب فونو غراف عليه
آلة السينما R.C.A.
طراز (...) السينيورا أروع الآن عرض أفلام ١٦ مللى وافلها ثمنا ، فنقاء الصوت الصادر منها لا يعادله سوى ادائها القوى ووضوح صورها
جهاز تكييف الهواء
R.C.A.
يحتفظ بأناقته فى كل مكان اشترك فى تصميم نماذجه البديعة أشهر مهندسى العالم وأكثرهم خبرة ومهارة ..
أجهزة تسجيل
يعمل آليا بالضغط على الزر الكهربائي، ميكروفون ممتاز ومكبرات للصوت ومقياس للشريط.
ارسی ای
مواقد وافران الطهى بالبوتاجاز
جدران الفرن مصنوعة من طبقة عازلة لمنع تسرب الحرارة . بها شواية متحركة سهلة التنظيف ارخص المواقد سعرا بالنسبة لجودتها
ثلاجات
موديلات مختلفة تبدأ من ٤ر٥ قدم الى ١٧ قدما ، تذيب الثلج أتوماتيكيا ، فريزر بعرض الثلاجة ، ارفف الزجاجات الطويلة ادراج للخضروات والفاكهة
غسالات
موديلات ونماذج متعددة ، موتور قوى ، بها عصارة أتوماتيكية سعة ٢٢ جالون ماء ، و٣ مراوح
اطلب هذه السلع من :
معتمدينا فى أنحاء الجمهورية المصرية

قصة العاملات المصريات ... بالأرقام !!



صناعة السجاد تحتاج الى ذوق فني

قانون النساء ..

منذ أكثر من عشرين عاما ، أو فى عام ١٩٣٣ على وجه التحديد ، أصدرت الدولة قانونا للنساء العاملات أرادت أن تنظم به ساعات عملهن وان تعترف بأن لهن من الظروف الخاصة ما يحتاج الى تشريع خاص يهيىء لهن تمييزا من الرعاية الانسانية ...

وتتابعت بعد ذلك القوانين العمالية حتى طفرت طفرتها الاخيرة وتوغلت النساء فى أكثر من ميدان فى الصناعة والتجارة ، وأصبح للعاملات كيان فى الصناعة والتجارة المصرية لا يمكن انكاره أو تجاهله .

هذا ولا ريب فى أن أى تطور جد فى التشريع يعد فى نفس الوقت تطورا للظروف التى تعمل المرأة فى ظلها ، ويعتبر تحسينا لحياتها وارتفاعا بمستواها .

ولكن هل يعنى هذا التقدم فى التشريع والتطور فى فلسفة العلاقات الانسانية فى الصناعة والخدمات الاجتماعية التى تقدم الى العمال والعاملات ، هل يعنى هذا أنه لم يعد للمرأة المصرية العاملة مشاكل ، ومشاكل خطيرة تقتضى البحث عن علاج ؟

أسئلة كثيرة

لماذا خرجت الفتاة المصرية الى ميدان العمل ، ولماذا تخرج اليوم ؟

وفى أى سن تخرج للعمل ؟ وهل تعمل حتى تتزوج أو يظهر لها ابن الحلال ؟ أو ان الزواج مرحلة تمر بها وهى باقية فى العمل باعتباره ظاهرة من الظواهر الاجتماعية التى تعرض لحياتها ؟

وماذا أعدت لها القوانين العمالية اذا تزوجت ، واذا أنجبت ، واذا أرادت لها الاقدار أن تفضل البيت على المصنع أو المتجر ؟

وماذا أعدت لها الدولة ، وماذا أعد لها أصحاب الاعمال الذين تعمل من أجلهم منذ كانت طفلة غريرة حتى أصبحت شابة واعية ، أو اما لها أبناء ؟ وهل تعمل فى هذه المراحل جميعها وهى محتفظة بآدميتها .. بروحها ، وجسدها ؟ وفى أى الظروف تعمل ؟ وهل اذا طالبنا بأن تعد لها ظروف تلائم طبيعتها واحتياجاتها وبخدمات اجتماعية تناسب هذه الظروف .. هل اذا طالبنا بذلك يرد علينا بعض السذج بأنها دعوة الى عدم المساواة ، والمرأة تطالب بالمساواة في تحقيق الخدمات الاجتماعية للعمال والعاملات على حد سواء ، ولكننا نفرق بينهما بقدر ما يناسب حياة كل منهما وغرائزه وطباعه .... وتقاليد المجتمع الذى نعيش فيه ؟

وما هو مستقبل الفتاة العاملة فى مصر ... فى ظل صناعة نامية متطورة ؟ وماذا أعددنا لهذا المستقبل ؟

حقائق ..

ان كل سؤال من هذه الاسئلة يصلح لان يكون بحثا قائما بذاته ، ومن حق العاملات فى مصر أن يقوم من المسئولين من يتولى هذا البحث ليكون هناك اعداد لمستقبل العاملات ، أو علاج لمشكلة من مشاكلهن الحاضرة .

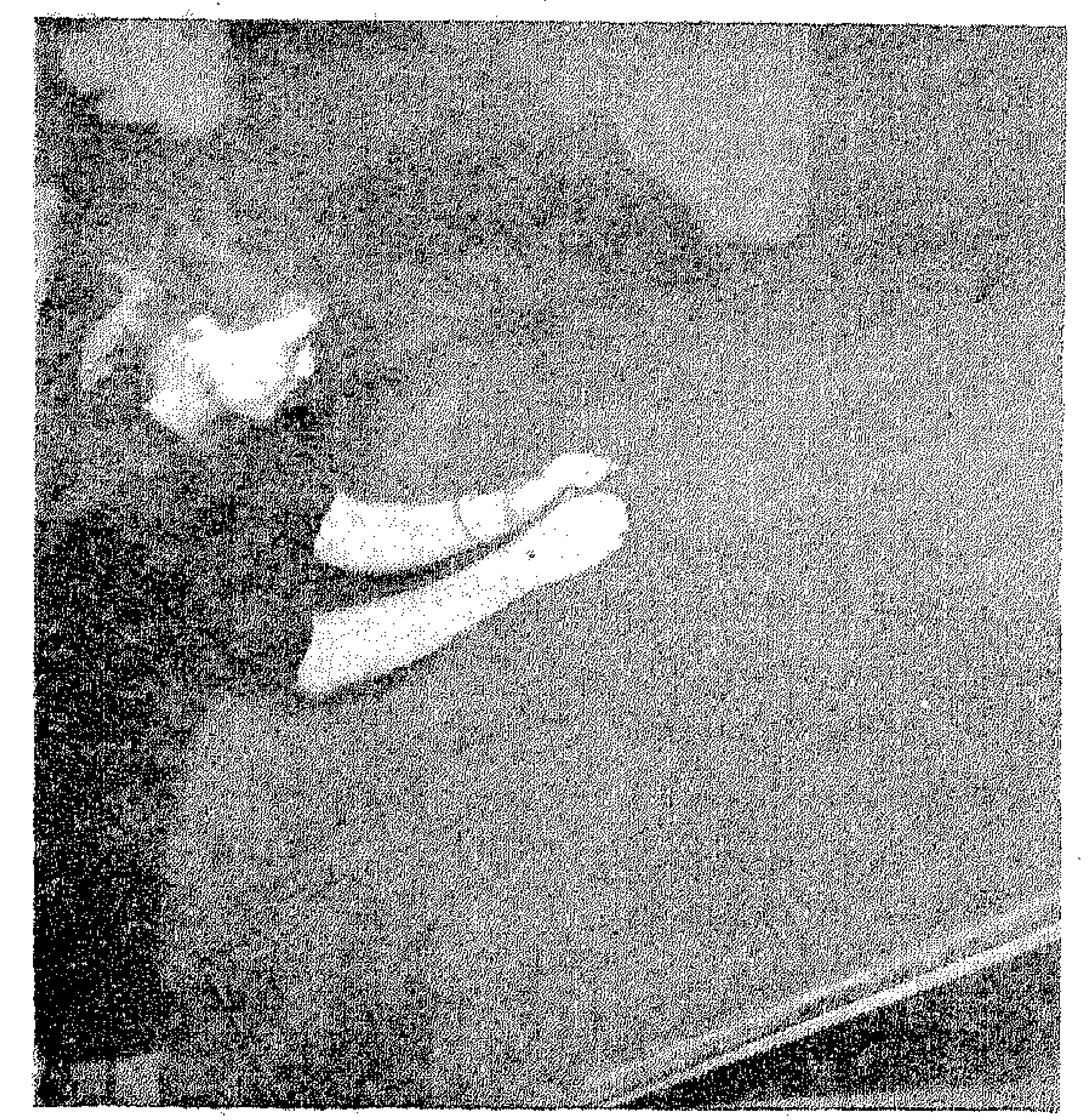
ولو استطعنا أن نجيب على هذه الاسئلة جميعا لكان في مقدورنا أن نمسك بالخيوط التي تحدد لنا مشاكل العاملات، وتحدد لنا الطريق الذي يجب أن نسير فيه حتى نبعد حياتهن عن المشاكل ونهيىء للعاملة في المصنع أو المتجر أو في أي مكان تعمل فيه الاستقرار والسعادة والكرامه · وسوف تحصل في مقابل ذلك على انتاج ثبت أنه لا يقل كفاية أو جودة أو قدرة على المنافسة في الاسواق عن انتاج العمال ···

وقد حاولت «بنت النيل» ان تجيب على بعض هذه الاسئلة ، فعرفت ان الفتاة المصرية يحدد لها القانون ·· قانون الاحداث سنا دنيا تبدأ من عندها حياتها العملية ، ولكنها مع ذلك ورغم أنف القانون قد تبدأ حياتها الشاقة في سن التاسعة أو العاشرة، وتبدأها بداية عنيفة حيث تعمل قدر الساعات التي يعملها رجل بالغ، دون أن يدري القانون·

الزواج والعمل ··

ان الزواج لم يعد حدا تنتهي عنده حياة المرأة العملية ، وعدد العاملات بعد الزواج ينمو مع الزمن ومع تطور الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية ، وقد اعترفت هيئات التحكيم بأن ممارسة المرأة لحقها في الزواج لا يحرمها من حقها في الاستمرار في العمل في بعض المؤسسات التي نظمت عقودها على اساس حرمان المرأة من العمل بمجرد زواجها ·

وتبينت بنت النيل كذلك ان القانون قد أتاح للعاملة أن تحصل على مكافأتها كاملة اذا تزوجت ، وان الثورة قد ضمنت لها ما ينفعها اذا فضلت الراحة بعد الزواج فنصت في قانون التأمين والادخار الجديد على حق العاملة في الحصول على المدخرات التي تقتطع من مرتبها والتي يدفع صاحب العمل مقابلها اذا تقدمت بطلبها للحصول على هذه المدخرات في مدى ستة شهور قبل أو بعد زواجها ·



واستطاعت بنت النيل أن تدخل المصانع والمؤسسات التجارية الكبيرة التي تحرص على تطبيق القوانين العمالية ، والصغيرة التي تحرص على الافلات من القانون ·

ووضعت يدها على احدى الحقائق الرهيبة التي تميز حياتنا داخل المصانع حيث لا توجد أداة فنية رشيدة تشرف على رعاية الفتيات القاصرات أو البالغات ، وتهيىء لهن الحياة الاجتماعية التي تستطيع أن تخلق لهن مستقبلا في الصناعة أو مستقبلا في الحياة ···

النقابات ·· ماذا فعلت؟

ولا نستطيع أن نلقي لومنا على أصحاب الاعمال وحدهم وعلى مدى ايمانهم بايجاد ادارة رشيدة لشئون العاملات ، ولكننا نشرك النقابات في هذا اللوم ، فحتى الان ورغم أن عدد العاملات في الصناعة والتجارة المصرية يبلغ الالاف ورغم اننا نفخر بأن الحركة النقابية الواعية في مصر آخذة في النضوج ، ورغم ان المرأة المصرية العاملة استطاعت أن تحتل مراكز رئيسية في عضوية مجالس ادارات هذه النقابات ، الا أن هذه النقابات لم تلعب دورها بعد ··· أي دور في سبيل رفع مستوى الظروف التي تعيش في ظلها الفتاة أو المرأة العاملة ···

لابد من مشرفات اجتماعيات ··

اننا نثق في أن كل قرش تدفعه ادارة المصنع أجرا لمشرفة اجتماعية تتولى ادارة شئون العاملات وعلاج مشاكلهن سيعود أضعافا مضاعفة على أصحاب الاعمال ·

وليست المطالبة بهذا شيئا جديدا على الصناعة المصرية فقد جربته بعض مؤسساتنا واثبتت التجربة نجاحا منقطع النظير ، بل حاولت احدى مؤسساتنا الصناعية الكبرى في شبرا الخيمة ان تجرى

درس في واجبات المجتمع



تجربة انشاء دار للحضانة لأطفال الامهات العاملات ، فشجعها نجاح التجربة على التوسع فيها وادخال التحسينات على نظام ادارتها ، مما يجعلنا نطالب بتعميمهـا فى كل المناطق الصناعية والتجارية .

وحاولت « بنت النيل » ايضا ممثلة فى اتحادها محاولة من طراز آخر حين أتاحت لفتيات المحلات التجارية أن يتناولن وجبة غذائية كاملة فى الفترة التى تغلق فيهـا المؤسسات ظهرا ...

واتصلنا بالانسة زينب حافظ المفتشة بمصلحة العمل لنعرف نتائج الدراسة العملية التى تجريها منذ شهور لتصل الى حقيقة مشاكل الفتيات فى الصناعة والتجارة بدافع من اهتمام المصلحة الحكومية التى تمثلها بأهمية هذه المشاكل وأهمية وضع المشاريع لعلاجها ، وواجهتنا حقيقة يجدر بنا أن نسجلها وكلنا فخر وهى انها اعتبرت هذه الدراسة التى أجرتها زينب حافظ ، احدى مشروعاتها للعام الجديد .. عام ١٩٥٦ ...

لغة الارقام ..

ولنترك الارقام التى حصلت عليها زينب حافظ أثناء بحثهـا تحكى قصة المرأة العاملة وقصـة مشاكلها :

١ - ان أكثر من ٥٠ ٪ من العاملات فى المؤسسات الصناعية والتجارية لا تزيد مدة خدمتهن عن ثلاث سنوات ، بينما تتميز عاملات البنوك بطول مدة الخدمة اذ تبلغ ٦٠ ٪ منهن أكثر من خمس سنوات

٢ - ان ٥٠٪ من فتيات المحال التجارية و٨٠ ٪ من فتيات البنوك تتراوح أجورهن بين ١٠و١٥ جنيها فى الشهر بينما تقل أجور ٨٧ ٪ من عاملات الصناعة عن خمس جنيهات شهريا .

٣ - ان ٩٥ ٪ من فتيات المحال التجارية دفعهن الى العمل الرغبة فى زيادة دخل الاسرة وان هـذه النسبة تصل الى ١٠٠ ٪ بالنسبة للعاملات فى الصناعة .. ومن بين هذه الـ ١٠٠ ٪ ٣١ فى المائة بسبب وفاة الوالد ووجود أطفال و٣١ فى المائة بسبب وجود الوالد وتعطله بسبب المرض و٣١ ٪ بسبب رغبة الاب فى زيادة الدخل مع وجود الوالد و٧ ٪ بسبب زواج الوالد بأخرى .

٤ - ان ٦٠ ٪ من فتيات المحلات التجارية و٨٠ ٪ من عاملات البنوك تتراوح أعمارهن بين ٢٠ و٣٠ سنة بينما تقل أعمار ٧٠ ٪ من العاملات فى الصناعة عن ٢٠ سنة .

٥ - ان ٨٥ ٪ من فتيات المحلات التجارية و٩٣ ٪ من العاملات فى الصناعة لم يتزوجن بعد .

وقالت لنا الباحثة الاجتماعية زينب حافظ أن معظم مشاكل العاملات تستطيع ادارات المؤسسات والمصانع بشىء من الجهد ، وبدافع من الايمان بفائدة الرعاية الاجتماعية فى الصناعة أن تزيلها .

ومعظم هذه المشاكل هى حاجة هؤلاء الفتيات الى تنظيم وسائل المواصلات لهن ، وتقديم الوجبات الغذائية بأثمان رخيصة تجنبهـن اضاعة الوقت والتكاليف فى سبيل العودة الى البيت فى فترة الغذاء وهناك أيضا مشكلة وضع نظام لحضانة أولاد المتزوجات منهـن ، وايجاد مشرفة اجتماعية تأتمنها العاملات على مشاكلهن وتعمل فى سبيل حلها .

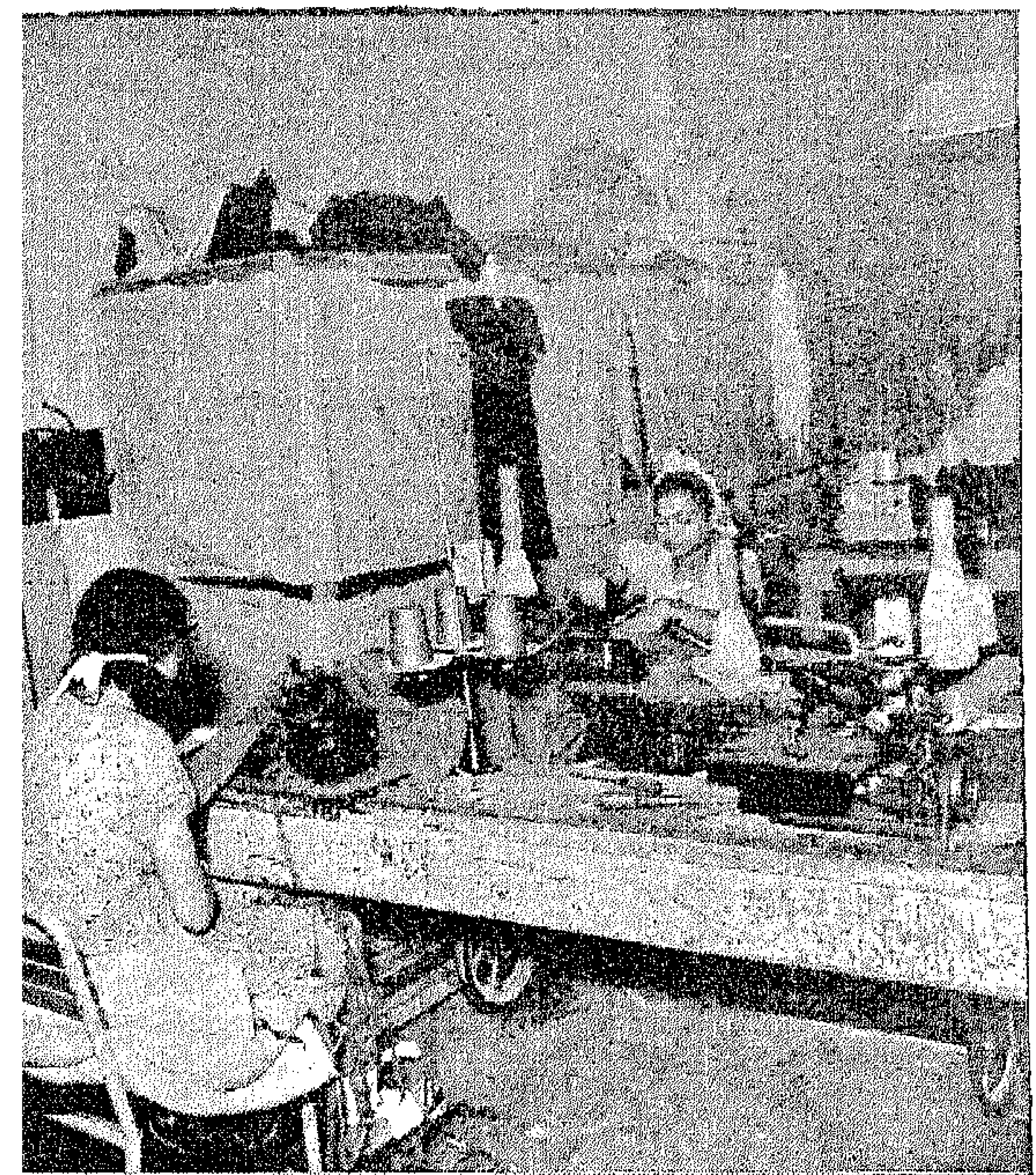
بدون تعليق ..

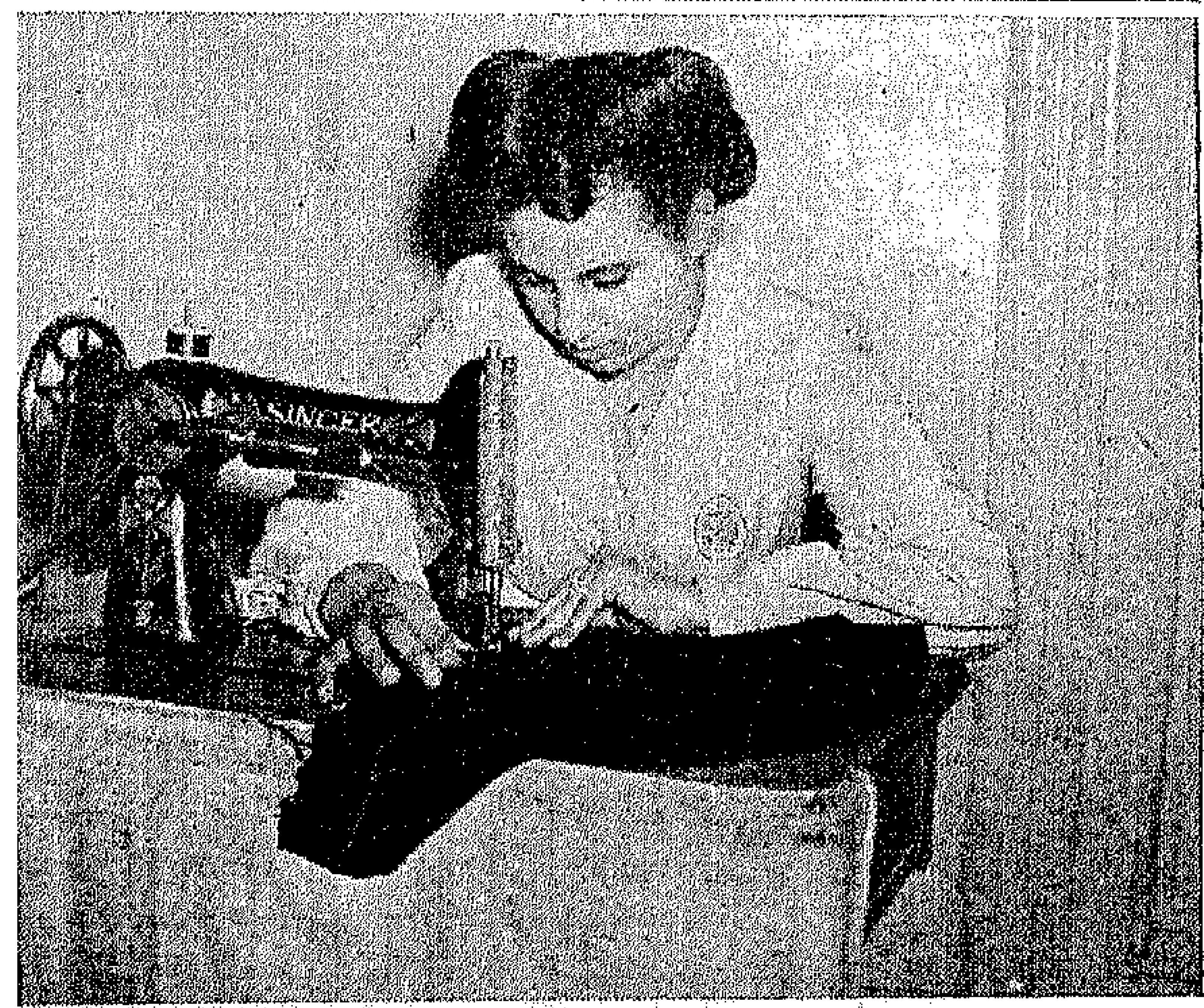
وحقيقة أخيرة نعتقد اننا حين نختم بها هذا التحقيق الصحفى انما ننبه الاذهان الى الدور الذى بدأت تلعبه العاملات فى الصناعة والتجارة المصرية وهى ان عدد طالبات العمل آخذ فى الازدياد وحاجة سوق العمل الى الفتيات آخذ فى النمو

ويكفى دليلا على هذا ان عدد اللائى سجلن أسماءهن فى مكاتب التخديم بالقاهرة بلغ فى عـام ١٩٥٤ ٨١٧ عاملة اشتغل منهن ٣٦٧ ، وبلغ عدد المتقدمات لمكاتب تخديم الاسكندرية ١٧٩٣ ، اشتغل منهن ٨٧٣ ...

ونظن هذه الارقام لا تحتاج الى أدنى تعليق ..

« بنت النيل »







٣٦ سؤال عن التفاؤل

هل أنت مهيأة تماما لتكونى متفائلة ؟ فى استطاعتك أن تعرفى ذلك عندما تجيبين على الـ ٣٦ سؤالا الآتية :

١ – هل تحبين أن يراجعوا عملك ؟
٢ – هل يوجد فى خزانتك كميات كبيرة من المؤن ؟
٣ – هل تحملين شمسيتك ان كان الجو شتاء ؟
٤ – هل ترين أن فى قراءة الجرائد ما يسبب لك قلقا ؟
٥ – هل أنت حساسة للضوضاء التى تحيط بك ؟
٦ – هل تجدين دائما أن اليوم طويل ؟
٧ – عندما تدخلين فى احدى دور السينما ، هل تبحثين عن أماكن أبواب الخروج فى حالة حدوث خطر ؟
٨ – هل يحاول المقربون اليك أن يكتموا عليك مشاغلهم ؟
٩ – على الرغم من امتيازك فى مهنتك ، هل تخافين من الوقوع فى الخطأ ؟
١٠ – هل تشترين أوراق اليانصيب كثيرا ؟
١١ – هل تحبين أن تغطسى تحت الماء ؟
١٢ – هل توجد أشياء قليلة تمنعك حقيقة من النوم ؟
١٣ – أمام عمل جديد ، هل تبدين نفس الفرح الذى يبديه الطفل أمام مقلمة وكراسات وكتب جديدة ؟
١٤ – لتحلى الكلمات المتقاطعة هل تستعملين قلم حبر جاف أو قلم رصاص ؟
١٥ – هل تعتبرين الفيلم الذى ينتهى نهاية محزنة فيلما رديئا ؟
١٦ – هل تحبين أن تدفعى ديونك على آجال طويلة .
١٧ – هل كان فرحك عظيما ببداية العام الجديد ؟
١٨ – هل أنت مقتنعة دائما أنه بدون الالتجاء الى نظام غذائى فى استطاعتك أن تجدى الطريقة التى تتخلصين بها من الكيلوات الزائدة على جسمك !
١٩ – هل أنت قادرة على السفر فى رحلة طويلة بحقيبة بسيطة ؟
٢٠ – هل تقبلين تبنى طفل قانونيا ؟
٢١ – هل تعودين الى ركوب الدراجات والخيل بعد سقطة عنيفة ؟
٢٢ – هل لا تفكين عن رسم خطط المستقبل ومشروعاته لك ولغيرك ؟
٢٣ – هل تحبين التجديف ؟
٢٤ – هل تعتقدين أن الانتحار دليل على الجبن ؟
٢٥ – هل تحاولين اصلاح البيبلوهات وقطع الاثاث المكسورة ؟
٢٦ – هل تحبين أن تكونى سمسارة اعلانات ؟
٢٧ – هل يسرك أن تذهبى الى حفلة لا تعرفين فيها أحدا ؟
٢٨ – هل تؤمنين بالخرافات ؟
٢٩ – هل فى مقدورك أن تتخذى فى التو واللحظة قرارا يؤثر على حياتك كلها ؟
٣٠ – هل لا يهمك أن تعرفى ما يظنه الناس فيك ؟
٣١ – هل تعتقدين أن كل شىء مكتوب ؟
٣٢ – لكى تضعى ثقتك فى أحد الناس هل تكتفين بالاثر الاول الذى يتركه فيك ؟
٣٣ – هل تعتقدين بعدم فائدة الامصال الواقية من الامراض ؟
٣٤ – هل أنت واثقة منذ أول الشهر فى أن مصروفاتك لن تزيد عن دخلك
٣٥ – هل تعتبرين أن عمل التأمينات أمر لا يستطيعه الا القادرون عليه ؟
٣٦ – عندما تنقطع أخبار صديقة عزيزة عليك هل تقولين فى نفسك « الغائب عذره معه »

الحل الصحيح

✪ ان أجبت بنعم خمس مرات على الاسئلة التسعة الاولى فلا تستأنفى التجربة الى النهاية : انك متشائمة ١٠٠٪

✪ ان كانت الاجابات بنعم أكثر من الاجابات بلا على الاسئلة ١٠ الى ١٨ فانه يندر أن ينتابك اليأس . ان ثقتك بالمستقبل هى خير ضمان لنجاحك .

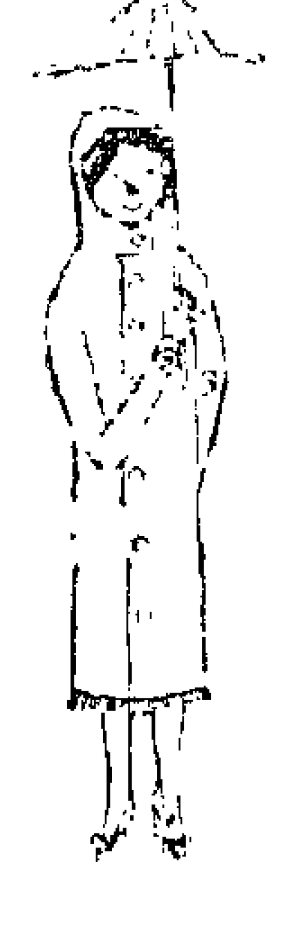
✪ وان نلت ٥ نعم من السؤال التاسع عشر الى السؤال السابع والعشرين ففى استطاعتك أن تعتبرى نفسك رابحة وأن تكون حكمتك فى الحياة : « ليس من الضرورى أن نأمل لنعمل ولا أن ننجح لنثابر » .

✪ وان أجبت بأكثر من ٥ مرات نعم من السؤال الثامن والعشرين الى السؤال الاخير فان تفاؤلك أساسه عدم الروية . انك تتعرضين لاخطار كثيرة مما يبخس من صفاتك الكثيرة

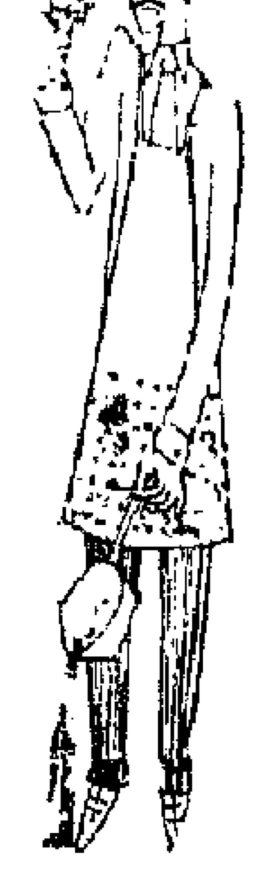
✪ وعلى أى حال فان هذا الاختبار السيكولوجى لا يأتى بنتائج ثابتة يصح الاعتماد عليها اعتمادا كليا ذلك أن حالتنا الصحية تلعب دورا هاما فى درجة تفاؤلنا .

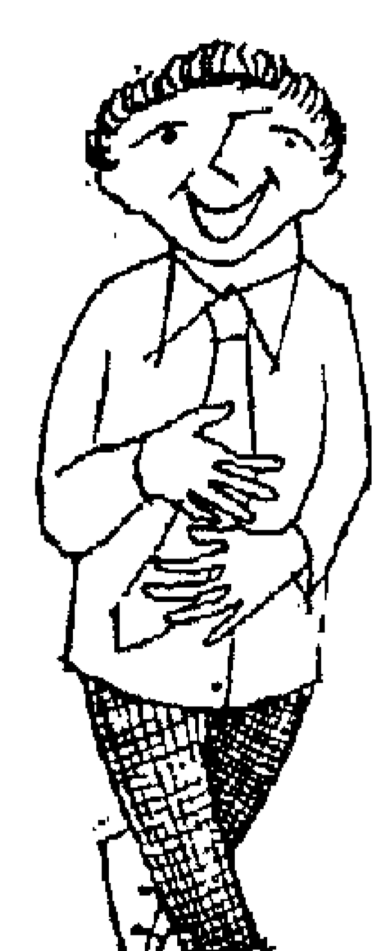
✪ أعيدى بين آن وآخر هذا الاختبار ان اجاباتك ستكون عرضة للتغيير .



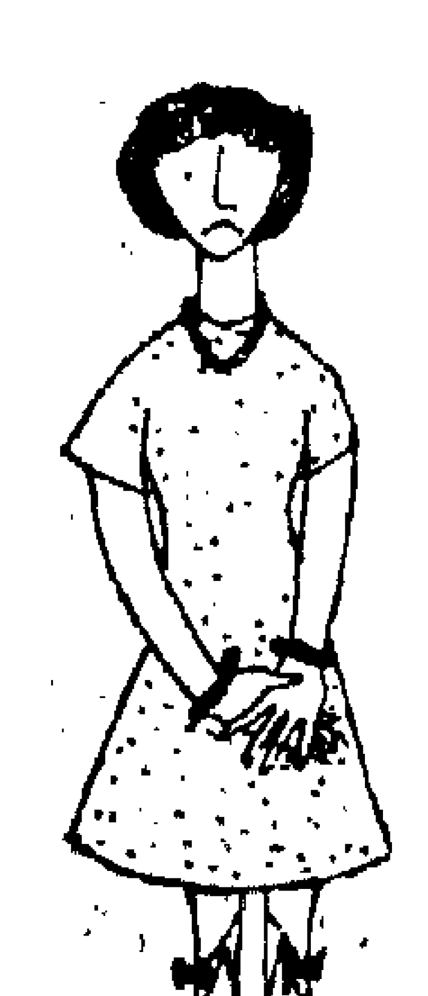












كيف يصف المرأة
خصوم المرأة ..

يذهب خصوم المرأة فى وصفها مذاهب شتى ، قد تبلغ أحيانا حد السخف ، فيسيئون الى أنفسهم أكثر مما يسيئون الى المرأة ، حين يجحدون فضلها ، وينكرون حقوقها ...

ومن أغرب ما قرأت من الاقوال ، قول عن شاعر فارسى ، هاجم المرأة فقال :

« ان الله غضب على المرأة فجعل (النار) و (جهنم) و (الهاوية) و (الظلمة) و (الخطيئة) أسماء مؤنثة .. وجعل (النعيم) و (الفردوس) و (النور) و (الصلاح) أسماء مذكرة ..

يا للعجب ... بل ويا للسخف ! ..

أى منطق هذا ، الذى استعان به الشاعر الفارسى فى مهاجمة المرأة ؟ ..

أنسى هذا الشاعر «العبقرى» أن من الاسماء المؤنثة التى تناساها : «الرحمة» .. و «الشفقة» .. و «الجنة» .. و «الشعلة» !

وان من الاسماء المذكرة التى تناساها :

«الجنون» .. و «الفشل» .. و « الجشع » .. و « الموت » ! ..

ثم كيف يكون قائل هذه الكلمات شاعرا وقد نضب من قلبه الحب .. وناصب المرأة العداء .. وهى الملهمة الاولى للشعراء ! ..

مساكين والله .. خصوم المرأة ..

عيسى متولى

الجمال = اناقة + انسجام

هل تعلمين ايتها القارئة العزيزة ان ٩٩ ٪ من الجمال هو الاناقة والانسجام

انظرى الى هذه الصورة .. انها لسيدة متوسطة الجمال .. ولكنها مع ذلك استطاعت ان تغدو غاية فى الجمال

لقد نظرت الى المرآة جيدا واختبرت نفسها اختبارا كاملا ثم عملت على أن ينسجم طابعها مع طريقة تزيينها والوان ملابسها واشكالها وحليها .. انها لم تهمل نقطة واحدة حتى اصبحت قطعة متحركة من الانسجام

ان حركاتها غير متنافرة . فهى تعرف كيف ترفع يدها وكيف تخطو بحيث تنسجم حركاتها كلها ولا يبدو منها الا ما يروق للناظرين .

وهذا الانساق فى الحركات يأتى بالتمرين .. يأتى بممارسة التمرينات الرياضية يوميا عقب النهوض من النوم مباشرة .. ضعى على رأسك كتابا سميكا وحاولى ان تسيرى به دون أن تسنديه بيدك .. سيرى على أطراف اصابعك .. ان هذا التمرين يعمل على أن تكون حركاتك غاية فى الانسجام والرقة

وان انتقلنا الى انسجام ملابسها وجدنا ان سبب هذا الانسجام عائد الى كونها اخصائية فى اختيار ما يناسبها من ملبس . فهى تنتقى الالوان التى تبرز سحر لون بشرتها .. وهى تبعد عن البنى والاحمر ان كانت سمراء .. وتختار الالوان التى تناسب سنها ومركزها الاجتماعى وموعد خروجها .. فهى مثلا لا ترتدى فستان اسبور لتذهب به الى حفلة ساهرة .. وهى لا ترتدى ثوب تواليت ان كانت خارجة فى الصباح

واخيرا فهى تميل الى الازياء البسيطة التى تعمل على ابراز جمالها وهى تعلم أن الفساتين الضيقة لا تناسب كل سيدة وأن الجونيلات الواسعة لاتناسب السيدات اللواتى يملن الى السمنة

كونى اذن ياسيدتى هذه السيدة الجميلة باتباعك خطوط الاناقة والانسجام التى عرفتها بفضل قراءتك لبنت النيل ..

انيقة



الصيف ... فصل الاستحمام

من الامور التى نتعلمها منذ صغرنا ان النظافة من الايمان .. وأقرب السبل الى النظافة هى الاستحمام .. وقد لا تعرفين ان الاستحمام يعنى بالنسبه اليك أكثر من النظافة . ان الاستحمام علاج معترف به لازالة الارق والهموم والمساعدة على الهدوء وراحة البال ..

واذا استطعت ان تستحمى يوميا فأنت سعيدة الحظ حقا ، فكثيرات لا يستطعن الحصول على حمام يومى . وهناك أنواع من الحمامات سنحدثك عنها فى هذا الموضوع .

الاول هو ذلك الدش يجب عليك القيام به قبل الخروج الى عملك اذا كنت من الموظفات العاملات ، أو اذا كنت فى سبيل زيارة صديقة أو قريبة لك .

والثانى هو ذلك الذى تقومين به قبل ان تذهبى الى سريرك فى المساء .

وكلا الحمامين يشبه الاخر تقريبا وعلى ذلك دعينا نتحدث عن النوع الاول من الحمامات ..

يجب عليك قبل الشروع فى الدخول الى الحمام أن ترتدى « الطاقيه » التى تقى شعرك .. ثم حضرى المياه اللازمة لك بحيث تكون دافئة قليلا واحذرى ان ترفعى من درجة حرارتها لان المياه الساخنة تؤدى الى جفاف الجلد وخشونته .. كذلك يحسن ان تضيفى الى هذه المياه ما يعادل ملعقة أو ملعقتين من البوراكس أو « املاح الحمام » .. هذا وننصحك باختيار نوع فاخر من هذه الاملاح لان الاملاح الرخيصة ضررها اكثر من نفعها بسبب احتوائها على كميات اكبر من الصودا فى تركيبها .

ومن ناحية الصابون يجب ان يكون الصابون من النوع النقى ذى الرغوة الوفيرة والرائحة الطيبة ، وحتى تتم الفائدة اضيفى بعضا من ماء الكولونيا على ماء الحمام ..

أما الخطوة الاولى داخل الحمام فيجب ان تكون ازاله كل أثر من اثار تواليت اليوم السابق وحتى تتم هذه الخطوة لا بد من الاستعانة باللوسيون قبل استعمال الماء والصابون .

وثانى خطوة هى تنظيف كافة انحاء الجسم بالاستعانة « باللوفة » ، هذا ويجب عدم ترك أى جزء من اجزاء الجسم حتى ولو خفى دون دعكه دعكا لطيفا قويا يزيل ما يكون قد تراكم فوقه من عرق أو اوساخ ..

والخطوة الثالثة هى غسل الرأس بالشامبو المناسب ، وهنا يلزم العناية بتدليك فروة الرأس تدليكا رتيبا يدفع بالدماء الى بصيلات الشعر ، وبعد تجفيفها تجفيفا تاما تدهن بالزيت الصحى المناسب ويلف الشعر فى فوطة حتى بعد الخروج من الحمام وذلك لتشكيله فى التسريحة المطلوبة .

وأخيرا وليس اخرا يأتى دور الوجه فهو الذى يستأثر بالجزء الاكبر من العنايه قبل الخروج من الحمام .. وهو الذى تظهر عليه الاثار المباشرة للاستحمام لهذا السبب ..

وأهم العمليات اللازمه للوجه هى وضع كريم القاعدة على بشرته .. ويعقبها اعادة تخطيط الحواجب ، وتجميل الرموش والجفنين وأخيرا وضع أحمر الشفاه والروج ونشر البودرة على كافة انحاء البشرة .

وفى ختام هذا الموضوع يجب ان ننصحك اذا كنت من اللواتى يعرقن بكثرة باستعمال الادوية اللازمه لذلك تحت الابطين مع الاستعانة أيضا بالكولونيا فى نهاية الحمام ولا بأس من نشر البودرة على جسمك كله كذلك .

العرق! هل هو نعمة أم نقمة؟



أغلب السيدات يعتبرن العرق نقمة فى حين أنه فى الواقع نعمة لانه صمام الامن .

يجب أن تعرفى ياسيدتى أن العرق ضرورى جدا للجسم . وان الطبيعة لم تضع اعتباطا تحت بشرتنا غددا تفرز عرقا وظيفته الاولى تنظيم حرارة الجسم . فان شعرنا بالحرارة لسبب أو لاخر أفرزت البشرة عرقا لتخفض الحرارة . ويلاحظ أن بعض الاطباء فى حالة الحمى يصفون دواء يزيد من افراز غدد العرق .

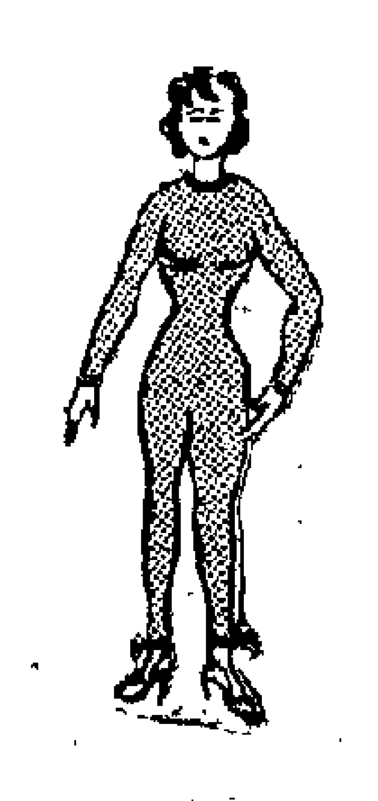
ويلعب العرق أيضا دورا ثانيا لا يقل أهمية للصحة عن الدور الاول ويؤثر تأثيرا مباشرا فى الجمال ... ذلك انه يخلص الجسم من السموم التى يفرزها بصفة مستمرة وخاصة فى فصل الشتاء . ذلك أن العرق ليس ماء صافيا كما يعتقد بعض الناس خطأ ... انه ماء مالح ينشر رائحة حمضية خفيفة هى رائحة الاحماض الدسمة والبقايا العضوية ... وهذه الوظيفة تعتبر متممة للوظيفة التى تقوم بها الكليتان ... ويقال ان الغدد التى تفرز العرق تساوى فى مفعولها عمل كلية ثالثة .

الا أن هناك حقيقة لاتقبل الجدل وهى أن البشرة التى تنظف يوميا بالماء والصابون لا يمكن أن تنبعث منها أية رائحة كريهة ... وعلى أى حال فانه يوجد ضد رائحة العرق مستحضرات لا ضرر من استعمالها اطلاقا ...

ولكن افراز الجسم للعرق شىء لابد منه ذلك لانه أيضا خير ضمان ضد السمنة المفرطة فالانسان الذى لا يعمل على طرد السائل الذى ازدرده طوال يومه عن طريق الاطعمة الجامدة التى يحتوى بعضها على ٠/٠٧٥ ماء ، هذا بالاضافة الى ماء الشرب والشاى والقهوة والشربات الخ ... فان وزنه لن يلبث أن يزداد زيادة مفجعة ...

وتوجد عدة طرق لافراز العرق من الجسم صناعيا ، بعضها لا تزاول الا فى معاهد التجميل مما يكلف القارئات أو بعضهن على الاقل ما لا تحتمله ميزانيتهن ، وبعضها الاخر يمكن مزاولته فى المنزل مثل حمامات الشمس أو حمامات الضوء ولكن صعوبة هذا العلاج أن طالبته يجب أن تمتنع عن الحركة لمدة طويلة ...

وهناك طريقة أخرى للنحافة تستخدم : « كومبينزون » من نسيج لا يسمح بمرور الهواء ، وهو مقفول تماما عند المعصمين وأسفل الساقين والعنق كى لا يدخل الهواء الى الجسم . ويمكن ارتداء هذا الكمبينزون على اللحم مباشرة أو على البيجاما أو المايوه . ويمكن التجول به فى المنزل أو فى الحديقة ذلك لانه يستر الجسم تماما وليس شفافا . انه



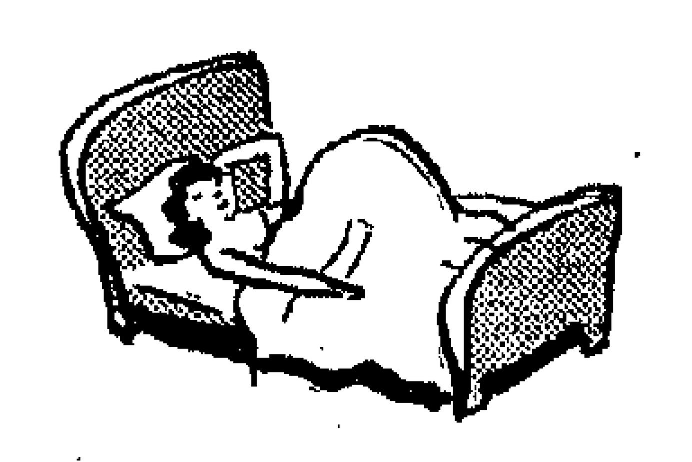
يشبه الثياب التى نرتديها عندما نقوم بممارسة أحد الالعاب الرياضية فى الهواء الطلق . وان ارتداء الانسان مدة طويلة فى جو حار أفرز



جسمه كمية كبيرة من العرق . ويكفى غسل هذا « الكمبينزون » بالماء بعد استعماله ليعود الى حالته الطبيعية .

ونحب أخيرا أن نطمئن اللواتي يتضايقن من العرق أنه يساهم في اكساب البشرة الشباب والجمال ، ذلك أن الاحماض الدسمة التي يحملها تعمل على تطرية الجلد والمحافظة على شبابه . فالبشرة التى لا تفرز عرقا تجف .. ويحسن ألا يظل العرق على الجسم مدة طويلة . وبمجرد ظهوره على الوجه يجب المبادرة الى مسحه بقطنة مغموسة بماء أو بالمنديل ...

ولكن ان زاد افراز العرق عن حده الطبيعى لا بد من عرض الحالة على الطبيب ليصف لها علاجا ...



أما ان كنت لا تعرقين أبدا ، فانه من اللازم أن تذهبى أيضا الى الطبيب ذلك أن العرق من العوامل التى تكسب الجسم صحة وجمالا ... وان دعت الحاجة اجعلى جسمك يعرق صناعيا ليتخلص من السموم العالقة به خلال فصل الشتاء فتطرى البشرة وتكسب نضارة وشبابا ...

واياك ياسيدتى أن تكونى عرقانة وتقفى فى تيار هواء او تشربى ماء مثلوجا . ان هذا الاجراء يعرضك لاشد المخاطر .. حاولى أولا ان تستريحى الى أن يجف عرقك تماما . وان كنت فى المنزل فاننا ننصحك بخلع ملابسك وتغييرها حيث لا يصح الاحتفاظ بالملابس الداخلية حتى أن جف العرق عليها لأنها تبعث رائحة أنت ومن حولك فى غنى عنها وخاصة ونحن فى فصل الصيف ،

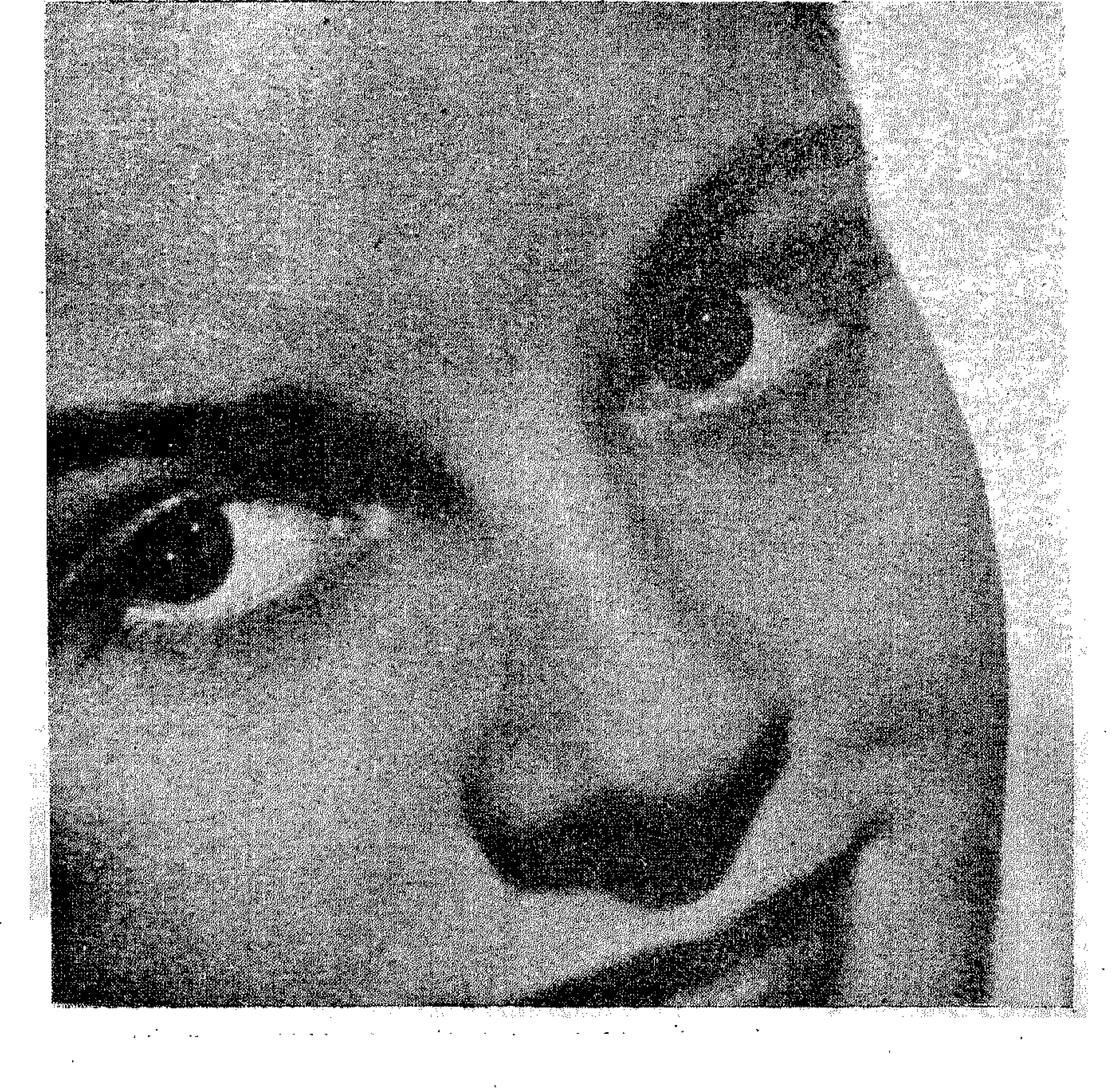


فصل العرق والامراض المعدية الكثيرة

ان العرق يا سيدتى نعمة ان عرفت كيف تستفيدين منه ونقمة ان اهملت الاستفادة منه . لا تقولى ان الجو حار وأنه لمن المستحيل أن يصاب جسمك بالبرد .. ان عددا كبيرا من الناس يصاب بالزكام فى عز الصيف وكثيرا ما تصاب الحنجرة بالبحة نتيجة لعدم تجفيف العرق وتركه يجف من تلقاء نفسه فى الهواء . ان هذا الاهمال قد يؤذى الصدر لذا جئنا نحذرك مرة اخرى من العرق ومضاره .

في سبيل الجمال

هل بلغت الثلاثين من عمرك المديد ؟ هل لاحظ من حولك تلك العلامات الخفية التى بدأت تطرأ عليه .. هل لاحظ أحد تلك العلامات التى لا بد لك من مواجهتهـا فور ظهورها ، والتى تنذر بضرورة بذل مجهود أكبر فى سبيل الجمال والشباب ؟



عيناك :

هل تدمع عيناك فى الضـوء القوى . وهل تبهر ؟ اذا كانت هذه الحـالة تعتريك فأعلمى ان سببها هو النوم فى الغرف غيـر الحائزة لكل شروط بالتهـوية اللازمة او المشبعة بدخان السجائر .. عليك بالعمل فورا على تلافى ذلـك لان العاقبة ستكون « خطيرة » . ستبدأ الخطوط والثنايا الدالة على الكبر والتعب فى الظهور حـول عينيك .. ولا مانع من الاستعانة بنظارة واقية من الضوء القـوى ويحسن ان يحدد لك نوع حجرهـا طبيبك الخاص .. والاحجار الغامقة غير لازمة اطلاقا فى مثل هذه الحالة

بشرتك :

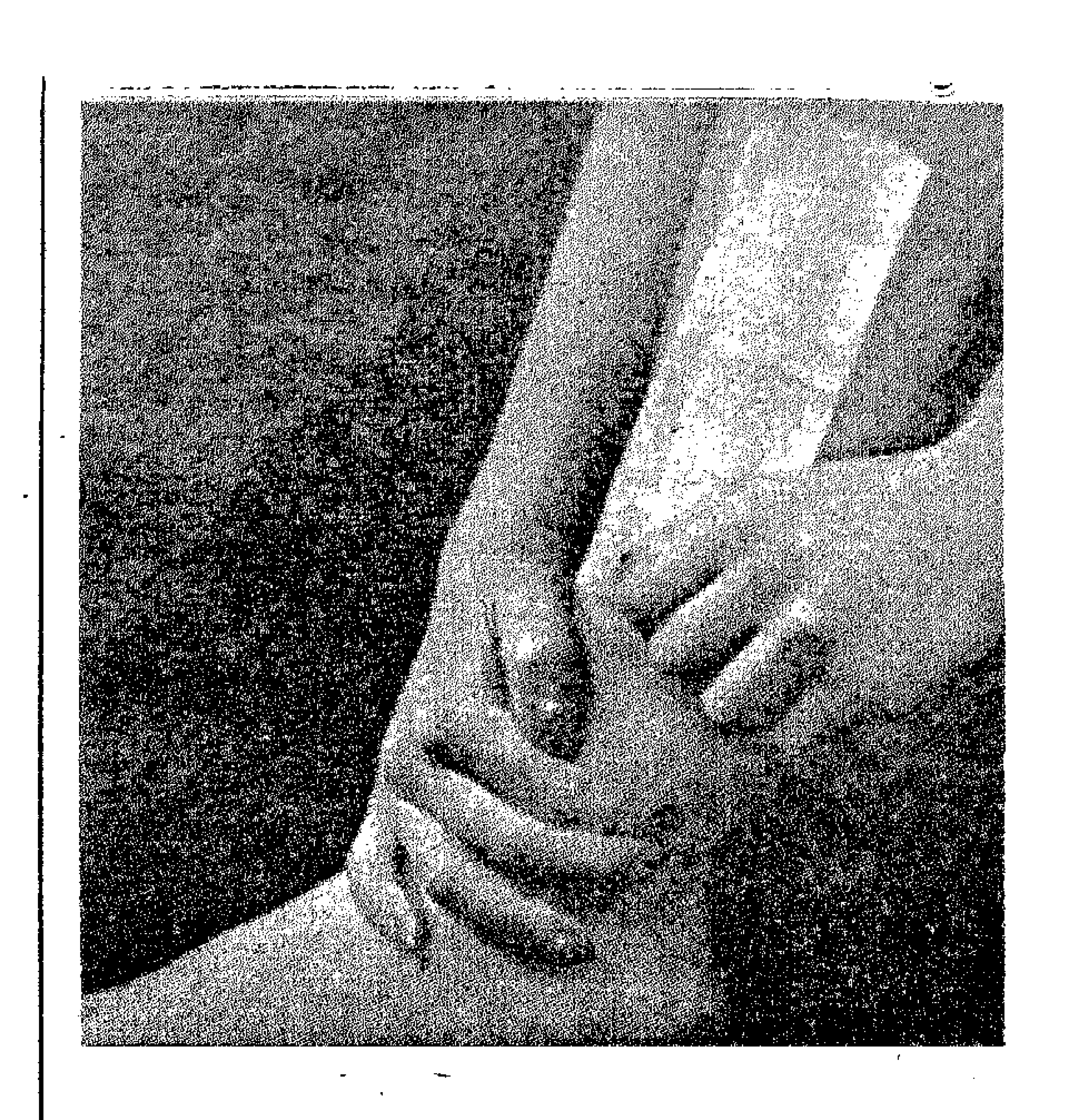
ستبدأ الحيوية التى كانت تضج بها بشرتك فى الخبو .. وستبدأ اعصاب جلدك فى الارتخاء قليلا . وستحسين ان نسبة الدهـن التى يفرزها هذا الجـلد قد بدأت فى الزيادة .. وعلى ذلك يجب الشروع فورا فى استعمال « الكولد كريم » وفى عمل « المساج » اليومى اللازم عقب غسل البشرة بالماء البـارد والصابون النقى صباحا ومساء .. ويحسن عقب هذا المساج عمل تدليك « هين » مرة اخرى بالكريم الذى ينصحك به محـل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه .

هذا ويجب ان تلاحظى عدم الاكثار من استعمال الكريم والمساحيـق الاخرى . لان الكميات الزائدة لن تساعدك على اخفاء ما تريدين اخفاءه ولكنها ستساعد على ابراز العلامات المنذرة بفعل السنين .. كونى معتدلة فى كل شىء .. وهذا الاعتدال فى حد ذاته علامة من علامات الجمال .

ساقاك :

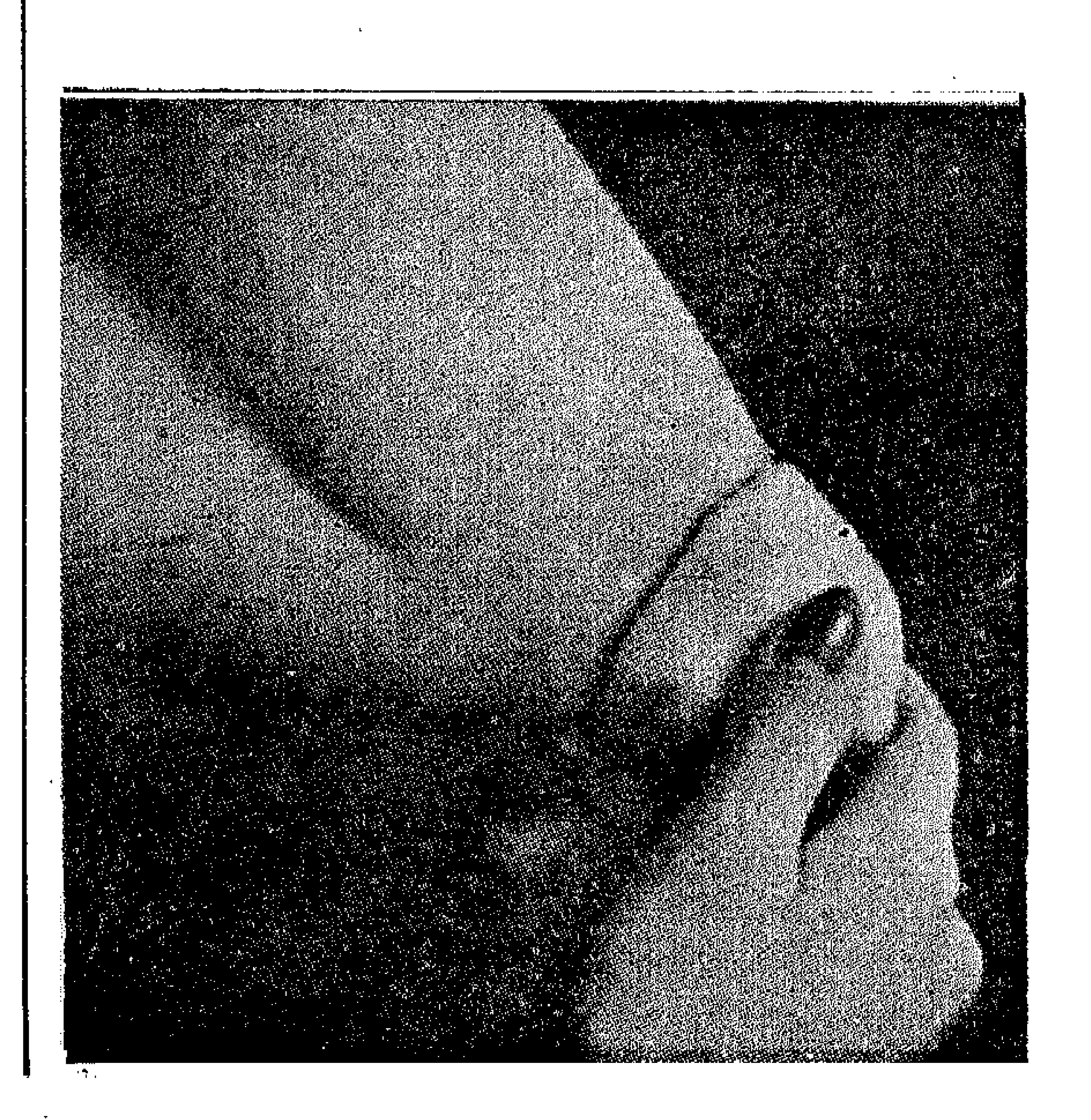
هل قلت عنايتك بهمـا ؟ ان الكثيرات يقنعن باقتناء افخر انواع الجوارب النايلون ويكتفين بـذلك بينما الواجب يحتم عليهن العناية بسيقانهن عناية فائقة .. ان النظرة الاولى لك توجه أولا الى وجهك ثم الى قوامك .. وقدماك هما اللتـان تحملان هذا القوام وتدلان عـلى رشاقتك ومدى حيويتك .

لقد مضى الشتاء وبدأ الصيف . ولا ريب فى ان بشرة ساقيك قد تأثرت ببرد الشتاء وبدأت تنادى بأنها فى حـاجة الى التدليك والى التغذية بالكريم الخـاص بذلك .. وهناك علامة خاصة تبين تلك الحاجة وهى شدة لمعان جلد الارجل فاذا كانت تلك العلامة ظاهـرة لديك اشرعى فورا عقب التخلص مـن الشعر الذى قد يكون نابتا بهمـا بالطريقة المثلى « الشرقيـة » فى تدليكهما تدليكا رتيبـا لمدة عشر دقائق يوميا من اسفل الى اعلى .



مرفقاك :

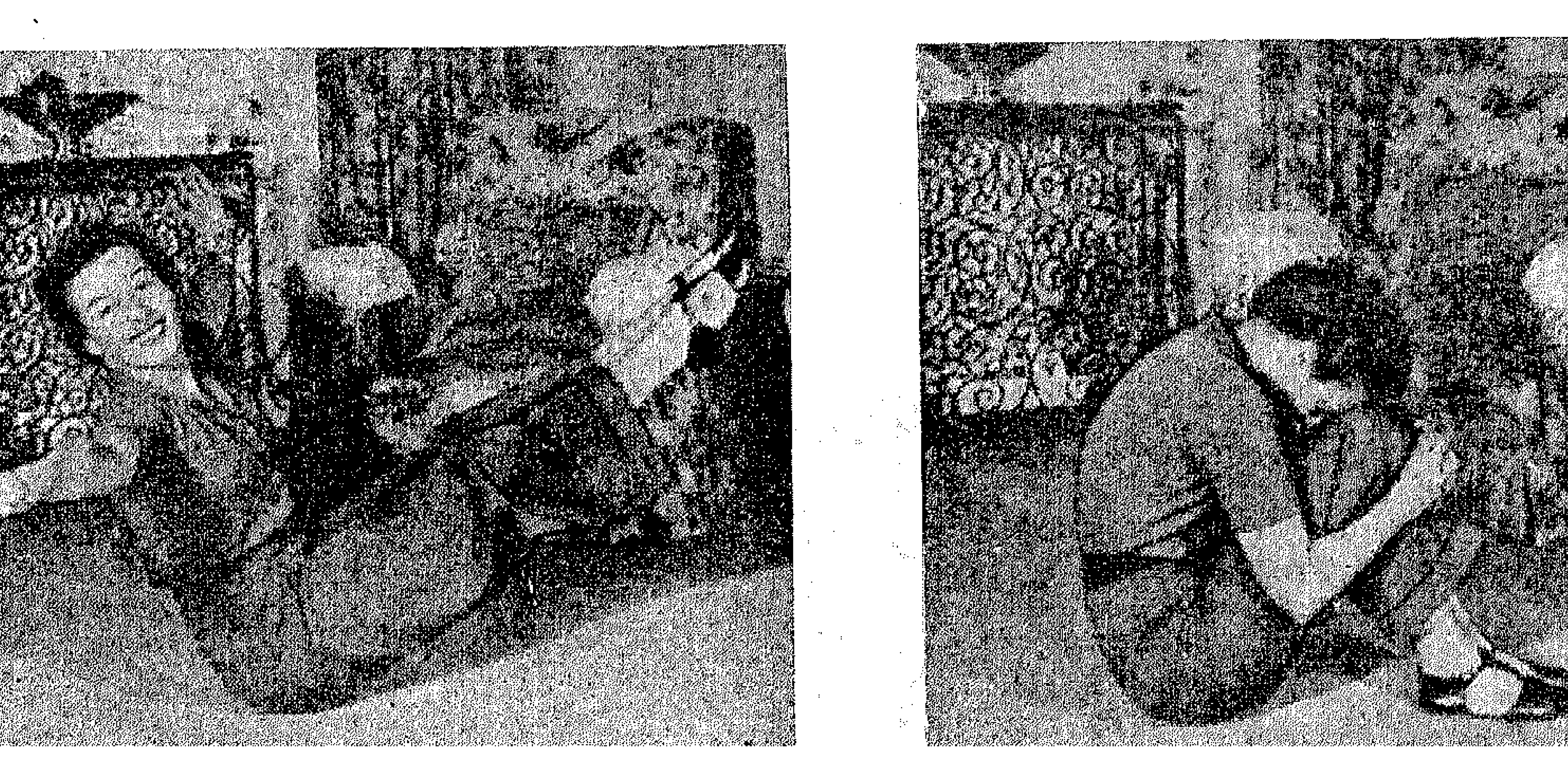
وبالنسبة لمرفقيك .. ان ملابس الشتاء قد اثرت ولا شك فيهما .. وملابس الصيف تستلزم المزيد من العناية بهما لانها تكشفهما وعلى ذلك يجب العناية بازالة خشونتهما واعادتهما الى لونهما الطبيعى .. استعينى بما يعادل ملء ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وذلك بوضعها فى القشرة المجوفة لنصف ليمونة .. دلكى بالقشرة المجوفة الموضوع بها الزيت المدة الكافية لان يتمثل الجلد عقب هذه العملية .. وبعد ذلك قومى بتدليك المرفق بالكريم الذى سبق لك استعماله فى تدليك ساقيك .. وكررى نفس العملية فى المرفق الاخر .



حافظى على رشاقتك وأنت فى منزلك

هناك سيدات يعتقدن أن التمرينات الرياضية لا تمارس على وجهها الصحيح الا أن افردن لها غرفة كاملة العدة . وخصصن لها من وقتهن جانبا من اليوم . ولسنا فى حاجة الى القول ان هذا الاعتقاد خاطىء من أساسه . لا يوجد شيء يمنعك من القيام بالتمرينات التى نقدمها لك على هاتين الصفحتين فى الغرفة التى توجدين فيها وفى الساعة التى ترين أن فى استطاعتك تخصيص عشر دقائق تمارسين خلالها هذه الرياضة السهلة الميسورة .

أنت الان بمفردك فى المنزل . ولقد انتهيت من أعمالك والطعام ينضج ببطء فى المطبخ افتحى الراديو وابحثى فيه عن نغم بهيج تؤدين عليه هذه التمرينات التى نقدمها لك مصورة .



١ – هذا التمرين مفيد جدا لتقوية عضلات البطن . اجلسى على الارض مع ثنى الركبتين وضغطهما بين يديك المشبكتين ووضع الجبهة على الركبتين .



٢ – افتحى يديك بعد ذلك وارفعى فى نفس الوقت قدميك وافردى ذراعيك والقى رأسك الى الخلف . عودى الى وضعك الاول . وكررى التمرين عشر مرات .



٣ – قفى . ارفعى ذراعك اليمنى والمسى قدمك اليسرى المرفوعة بيدك اليمنى .



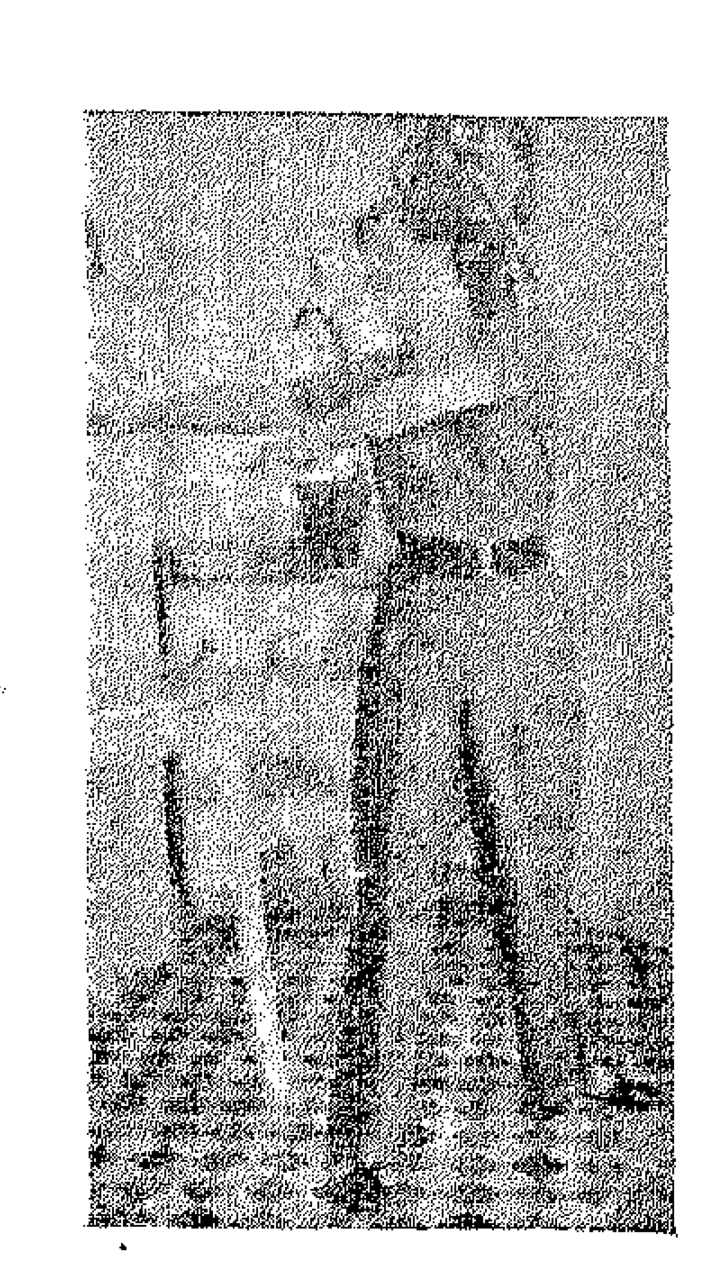
٤ – ثم مررى بسرعة القدم اليسرى خلف الساق اليمنى والمسى قدمك من الخلف .



٥ – والان على إيقاع الموسيقى هاك رقصة صغيرة : الذراعين فى اتجاه السقف ..



٦ – ارخى جسمك وذراعك نحو الارض ... هكذا لا تمكثى طويلا



٧ – قفى ، اقذفى بذراعيك نحو النافذة ...



٨ – ثم نحو الباب .. ثم نحو النافذة



٩ – اثنى ركبتيك أمام المنضدة كما هو مبين



١٠ – ضعى احدى القدمين على الكرسى ...



١١ – ضعى رأسك على ركبتك وارخى ذراعيك كما هو مبين



١٢ – ثم قفى بابتهاج مع شد الجسم بقدر الامكان ! أعيدى الكرة عدة مرات .

باترون بنت النيل

بلوزة صغيرة من الجرسيه



ان البلوزة التى نقـــــدم لك باترونها هذا الشهر بياقة كلودين وأكمام قصيرة وترتدى على جونيلة بليسيه ٠

ان الكورساج نفســـه يمكن أن يرتدى محلى بياقة ايكوســـيه من نفس قماش الجونيلة ذات الفولان البليسيه ٠

ويتكون باترون البلوزة من ست قطع ٠ أما باترون الجونيلة فيتكون من ثلاث قطع ٠

أنت فى حاجة الى قماش طوله متر وعرضه ١٤٠ سم لعمـــــل البلوزة والى ٢١٥ سم عرض ١٤٠ سم لعمل الجونيلة ٠

بلوزة أمام ١ : قصى المتصـــف فى اتجاه نسيج القماش ٠

بارمانتور ٢ : قصى المتصـــف فى اتجاه نسيج القماش ٠

الظهر ٣ : قصى المتصـــف فى اتجاه نسيج القماش عـــلى ثنيـــة القماش ٠

اليـــــاقة ٤ ، ٤ مكرر : قصى المتصف فى اتجاه نسيج القماش على ثنية القماش ٠

الكم ٥ : قصى المتصـــــف فى اتجاه نسيج القماش ٠

الحزام ٦ : باندة تقص فى اتجاه نسيج القماش ٠

جونيلة أمام ٧ : يقص المتصف بالورب الكامل ٠

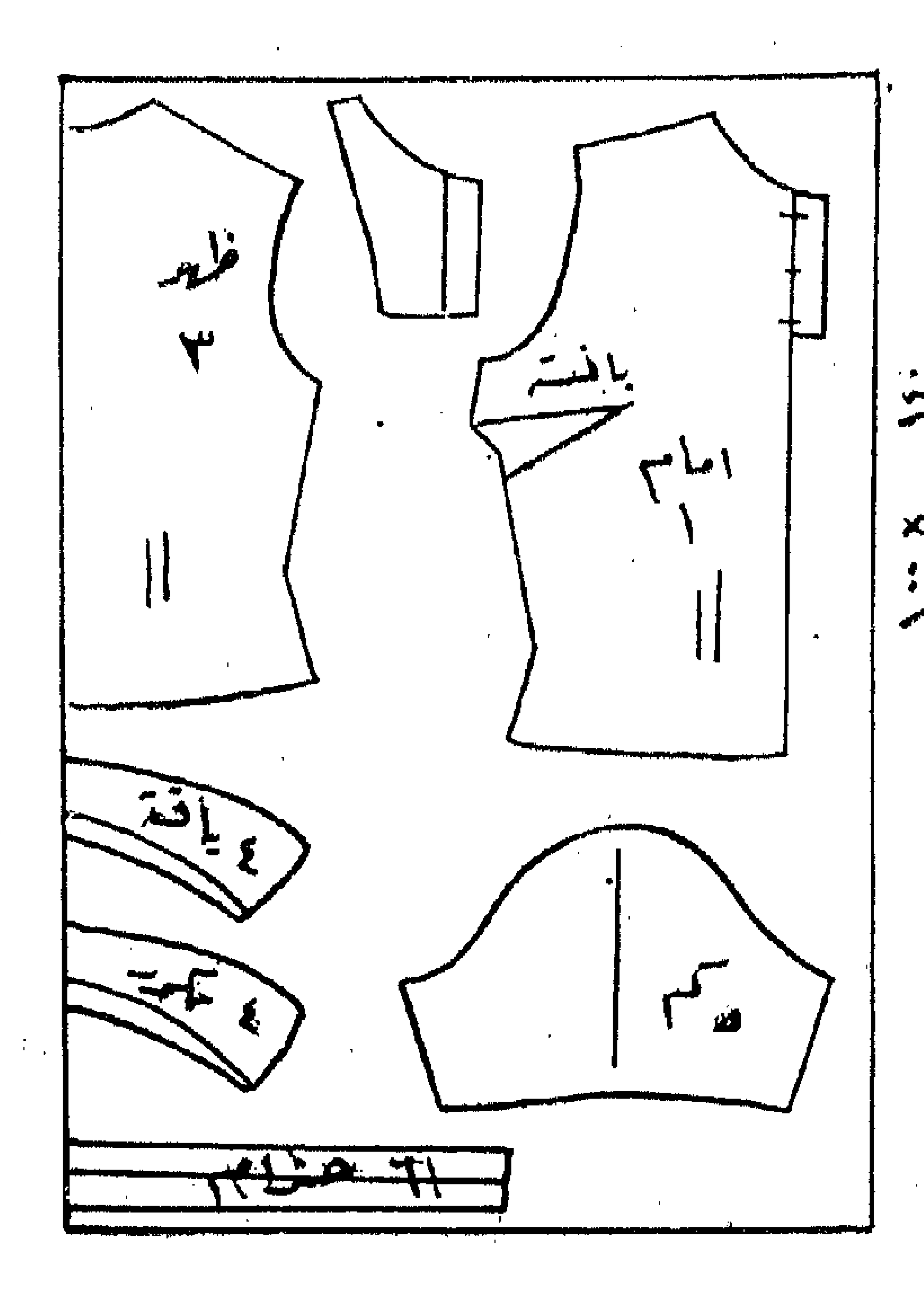
الظهر ٨ : يقص المتصـــــف بالورب الكامل ٠

فـــولان ٩ ـ ٩ أ ـ ٩ ب ـ ٩ جـ ـ ٩ د : باندة تقص فى اتجاه نسيج القماش على ثنية القماش ٠

تحضير الشغل والقص : اكوى القماش كله بالمكواة والقماشـــة المبلولة حتى لا يكش بعد ذلك من جراء الكى أثناء الشغل ٠ اثنى القماش مع الانتباه الى جعل ثنيـــة القماش مستقيمة تماما ٠

ضعى مختلف قطع الباترون كما هى موضوعة فى الرسم البيـــانى المنشور أمامك ٠ دبسى الباترون على القماش ٠ المتصفات فى اتجاه نسيج القماش بدون خياطة ستكون على ثنية القماش ٠ مررى بعـــد ذلك خيطا كبيرا حول القطع بحيث يدخل الخيط فى سمكى القمـــاش مع عدم الشد تماما على الخيـــط لعمل بوكلات كبيرة ٠ علمى بنفس الطريقة المتصف والبانســـات والبيانات الاخرى ٠ وبعـــدى بعد ذلك سمكى القماش عن بعضـــهما وقصى بوكلات الخيط فى منتصفها ، تحصلى بهذه الطريقة عـــلى جهتين متساويتين ٠ وعند القص احسبى حساب الخياطات والاورليه الخ٠٠ فان مقاييس الباترون لا تشملها ٠

تركيب البلوزة : ضعى العـــدل على العدل البارمانتور والامام مع جعل المتصفين الواحد على الاخر ٠ خيطى فى أعلى المتصف الى الحافة ٠ اعملى فى المتصف فتحة أفقيـــة على طول الخياطة ٠ اعملى العراوى بعـــد أن تكونى خيطت طـــول البارمانتور ٠ اعملى دخلة فى أسفل البارمانتور وخيطيها بغرز صغيرة ٠ ضعى بعد ذلك القطعتين الاماميتين الواحدة على الاخرى ٠ سرجى ثم خيطى خيـــاطة المتصف ٠ افتحى الخياطات بالمكواة وبالخرقة المبللة أولا بأول ٠ انتبهى جيـــدا الى ألا تعلمى جوانب الخياطة على الوجه ٠ اقفلى ثنيات البانسات وبانســـة الصدر ٠ ضعى بعـــد ذلك الوجه على الوجه الامام والظهر ٠ سرجى وخيطى خياطات الكتفين والجانبين ٠ ضعى جزئى الياقة الوجه عـــلى الوجه ٠ سرجى حول ذلك فيما عدا



كوبون باترون بنت النيل

هل تريدين الحصول على باترون هذه البلوزة وهذه الجونيلة ؟

تقدمي بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة في موعد يبدأ من ٦ يولية سنة ١٩٥٥ ولا يتجاوز ٢٥ منه .

ملحوظة : وان كانت القارئة خارج القاهرة او جمهورية مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على العنوان المذكور مصحوبا باذن بريد فئة الخمسة قروش لتغطية مصاريف البريد .. مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل .

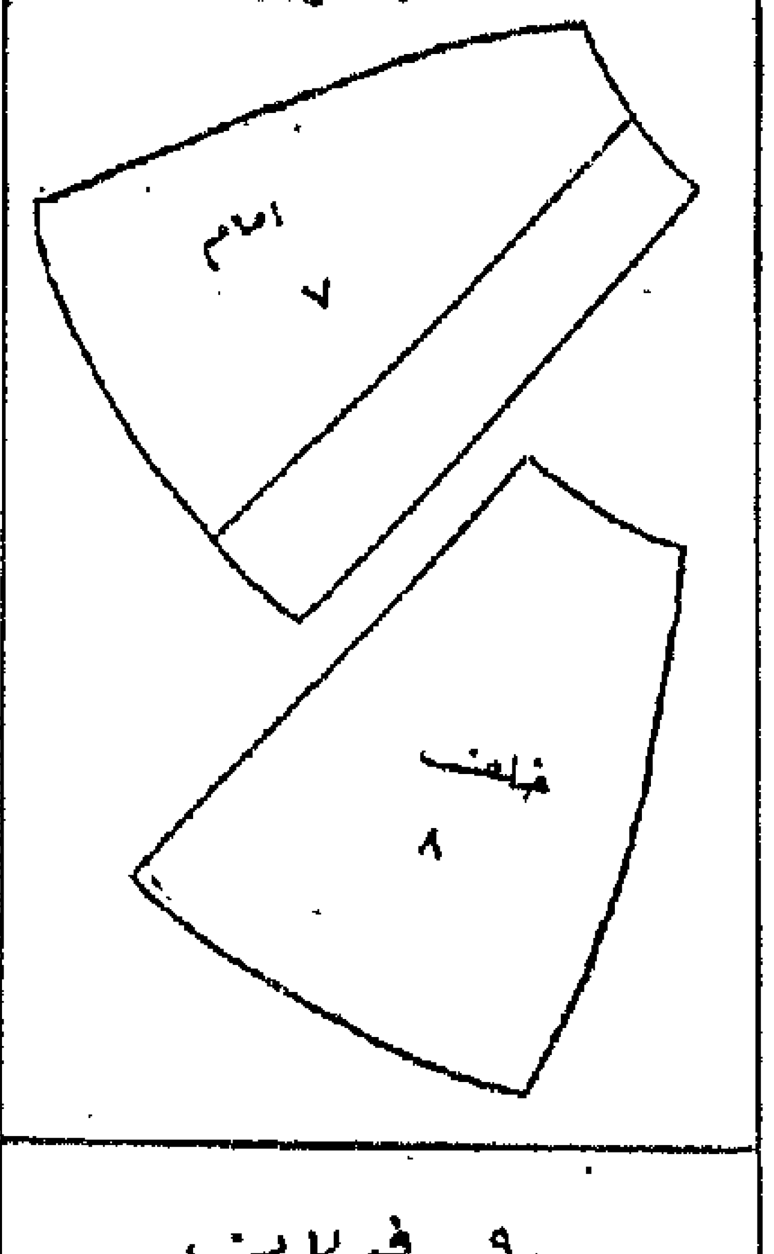
فتحة الرقبة . اقلبى . اظهرى الخياطات جيدا . ضعى منتصف أسفل الياقة فى مقابل منتصف أسفل الظهر . سرجى وخيطى . اطراف الياقة يجب أن تكون على منتصف الامام . اسلتى الجزء الاخر بخياطات صغيرة . اثنى الكم الى اثنين (الوجه الى الداخل) . سرجى وخيطى خياطة أسفل الذراع . اقلبى الكم . ادخلى هذه على وجهها فى فتحة الكم المقلوبة . سرجى وخيطى . ثوى الخياطة قليلا أعلى . اعملى دخلة فى أسفل الكم والبلوزة .

اكوى الكل جيدا .

الجونيلة :

ضعى الوجه على الوجه جزئى الظهر ثم جزئى الامام . سرجى وخيطى . انتبهى جيدا الى الا ترخى وأنت تخيطين . ضعى بعد ذلك الامام والظهر الواحد على الاخر . سرجى وخيطى خياطات الجوانب . لا تخيطى كل الجهة اليسرى لكى تركبى سوستة . ادخلى فى هذا المكان من عرض الخياطة . خيطى على بعد نصف سم من الحافة .

اثنى الحزام الى اثنين حسب الخط . ضعى الوجه على الوجه أسفل الحزام مع الجونيلة . طرفا الحزام يجب أن يكونا من الجهة اليسرى . ضعى جروجران فى الداخل . اسلتى الجزء الاخر بغرز صغيرة . اعملى دخلة فى الاطراف . ركبى أبازيم . ركبى السوستة من الداخل الجانب الايسر . خيطى فى الخياطة التى سبق عملها . خيطى الطرف على الطرف قطع الفولان . اعملى البليسيه بالمكنة . ضعى الوجه على الوجه الفولان والجونيلة . خيطى فى أعلى . اعملى دخلة فى أسفل الجونيلة . اكوى جسم الجونيلة فقط فى اتجاه نسيج القماش .



٩ فولانت


٩ ب

٩ هـ

٩ د

٩ هـ

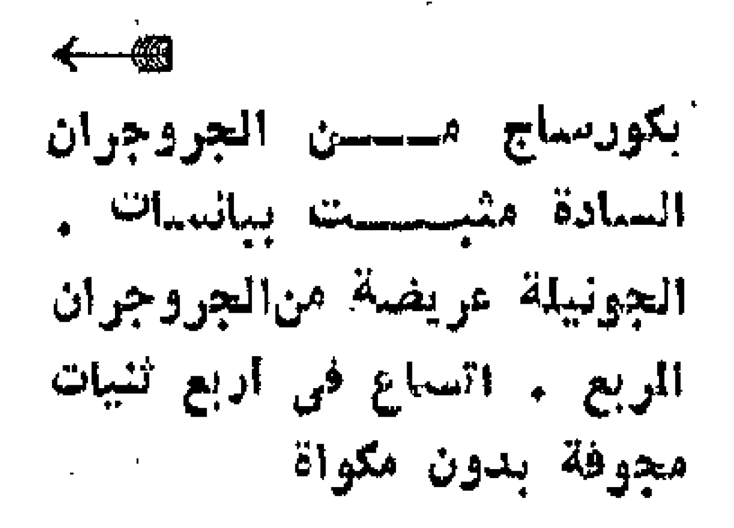




انسجام تام



توب للسهرة . غاية في الضيق ويطلق الخائطون على هــذا النوع من الفساتين اسم غمد السيف . ويلاحظ أنه بدون اكمام



بكورساج مــن الجروجران السادة مثبــت ببانسات . الجونيلة عريضة من الجروجران المربع . اتساع في أربع ثنيات مجوفة بدون مكواة



يقدم جاك جريف هذا الثوب الضيق جدا والمؤلف من قطعتين انه من القماش الاســود . الخصر ضيق وبدون حزام




ثوبان أنيقـان لبعـد الظهر والعشاء

لقد نجح محل كارفن فى اختيار ألوان هذا الثوب الرائع . فالمعطف من قماش الفاى المحلى بأزهار صفراء . الكورساج ديكولتيه مربع من الامام . والجونيلة واسعة بكشكشة عريضة .



مصـــنوعان من الحـــرير المطبوع

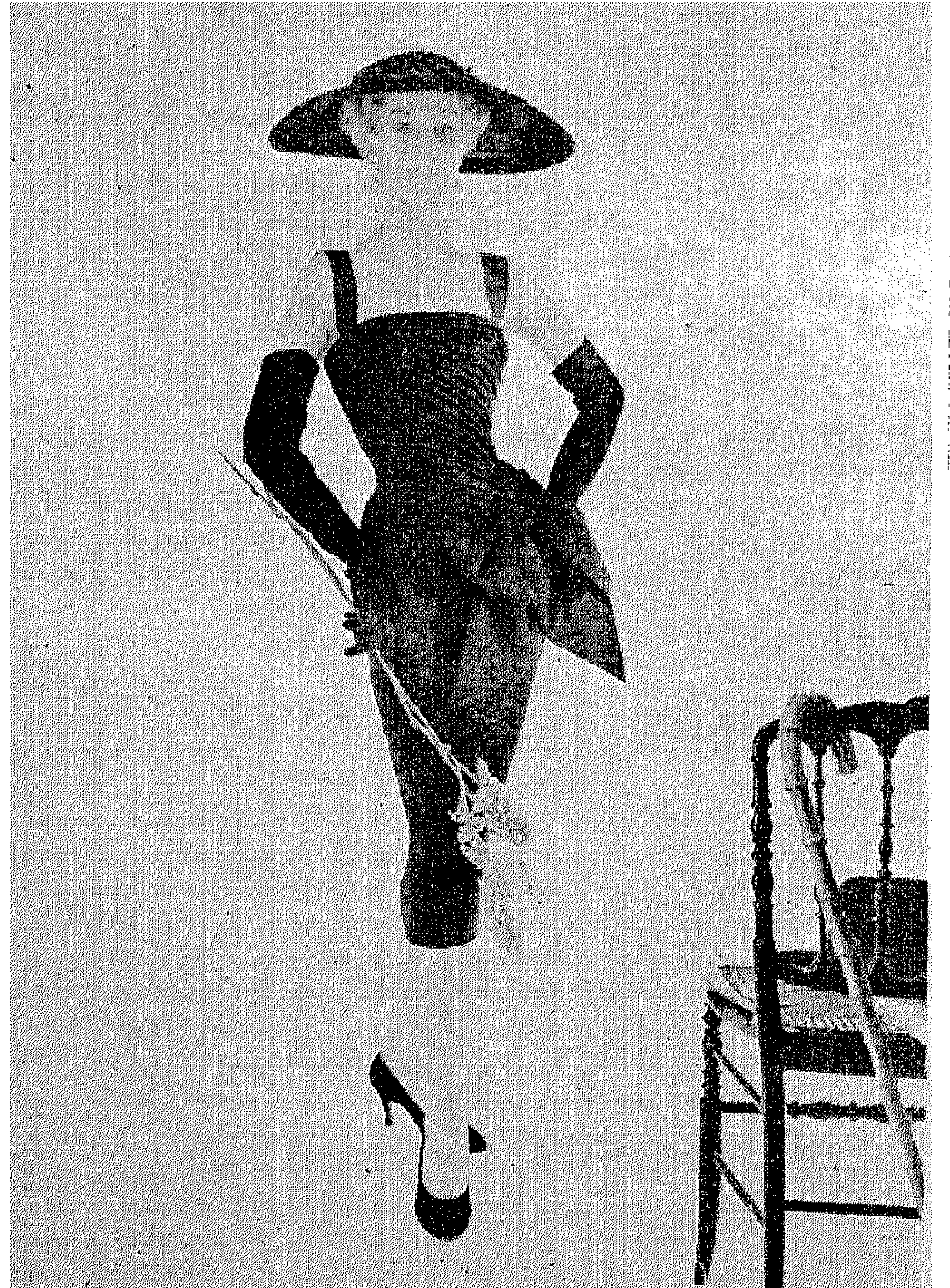
ويختار الخائط « ورث » حريرا أرزق مائلا الى الرمادى على أرضـــية بيضاء ليفصل منه هذا الثوب ذا الكورساج الضيق بدون أكمــام ٠ وأزهار القماش المطبوع مقصوصــة حول الديكولتيه المفتوح عــلى شكل بيضوى نحو الكتفين ٠



ثوب لـــكل مـــكان وزمـــان


يتكون هذا الثوب من قطعتين وهو عبارة عن جاكيت من قماش سادة تقفل باربعة ازواج من الازرار وجونيلـة عريضـة بمربعات



ثوب من الكريب كاشمير صنع فريد كارلين وتصميم الخائط الباريسى المعروف جاك فاته ويمتاز بالضيق وبهذه الفيونكة الضخمة التى تحلى خصره

أما الثوب الذى الى اليمين فقد اعجـب به جميع مـن شاهده فى حفلة العرض التى تمت اخيرا بباريس . انـه الاناقة بعينها





←

هل اعجبت بهذا الثوب؟ انه تايير ضيق انيق من صنع بيانكينـــى وريبه ·

→

انك بلاشــك سوف تختارين قماشا مقلمـا لتفصلى منه ثوبا لكل يوم . وهذا هو الثوب الذى وقع عليه اختيارنا

الصيف فصل البساطة والبعد عن التكلف

لا تعملى جهدك يا سيدتى حين تختارين لفصل الصـــيف · ان مبتكرى الازياء يوصونك بالابتعاد عن التكلف والتعقيد خاصة ان كنت تقطنيـــن منطقة يمتاز صيفها بالحرارة · انما نقدمه لك هو خير ما يرتدى فى فصل الصيف ·

البلوزات
كما
يراها
الخائطون





جاك فاتــه





بيير بالمان



جان باتـــو



مادلين دي روش



بيير هوتفويل



الافيل ديبوي

اختـــارى مـــا يحـــلو لـــك



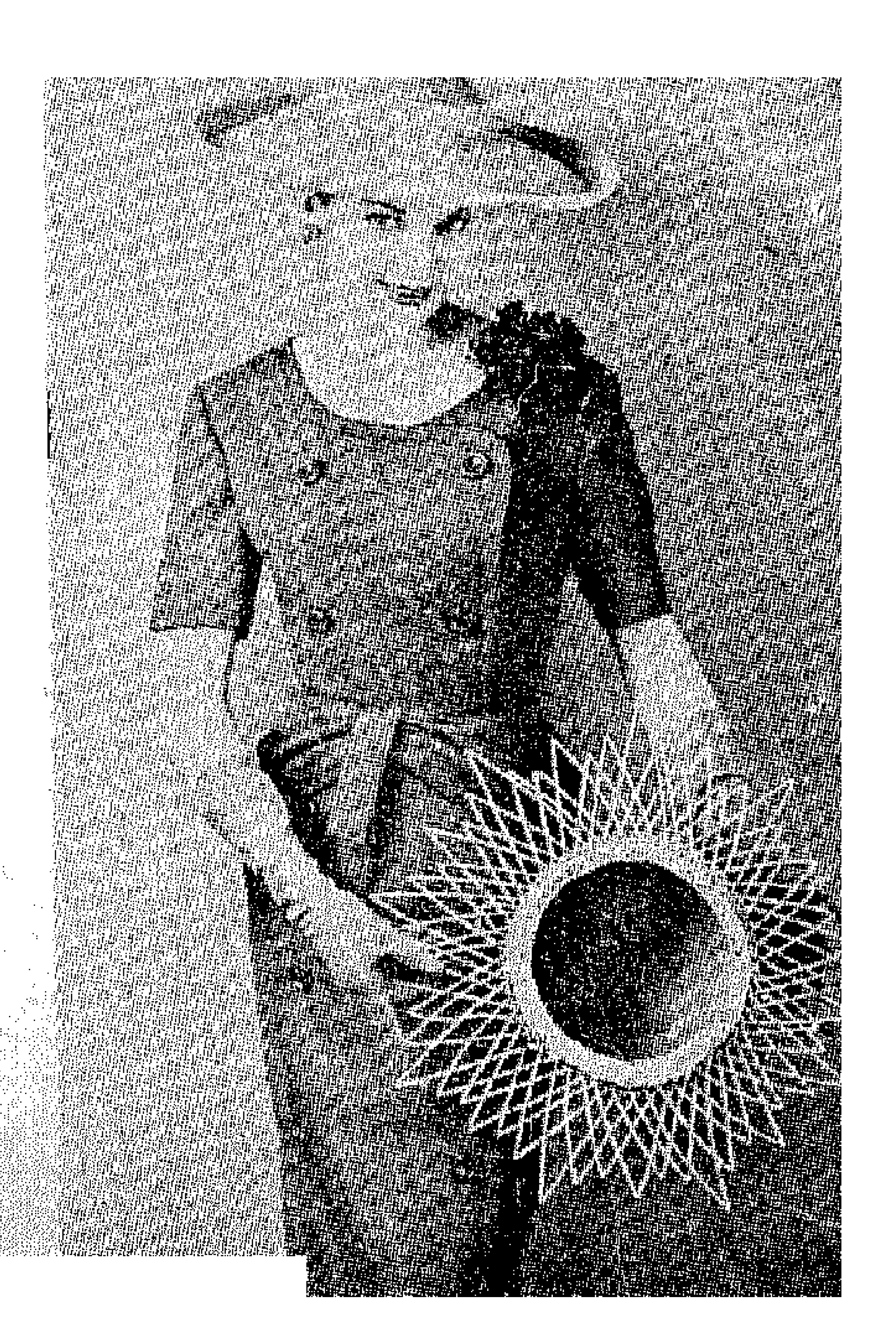
بساطة



ياقة السفينة



قطعتان



كورساج مبتكر



ضيق



ديكولتيه مثلث

اختـــارى مـــا يحـــلو لـــك



درابيه



جونيلة عريضة





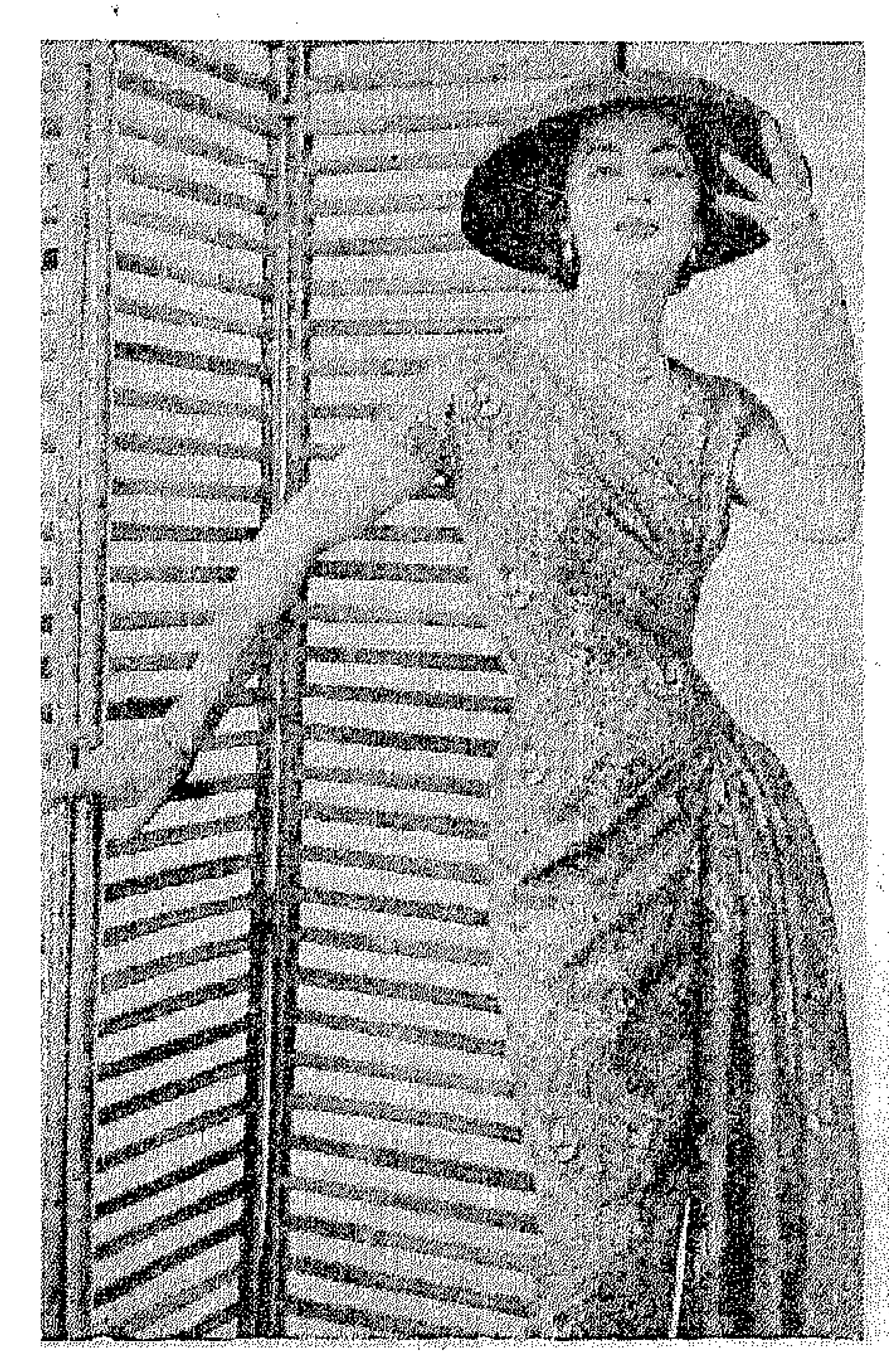
القماش المطبوع



ضيق الخصر



ثوب ومعطف



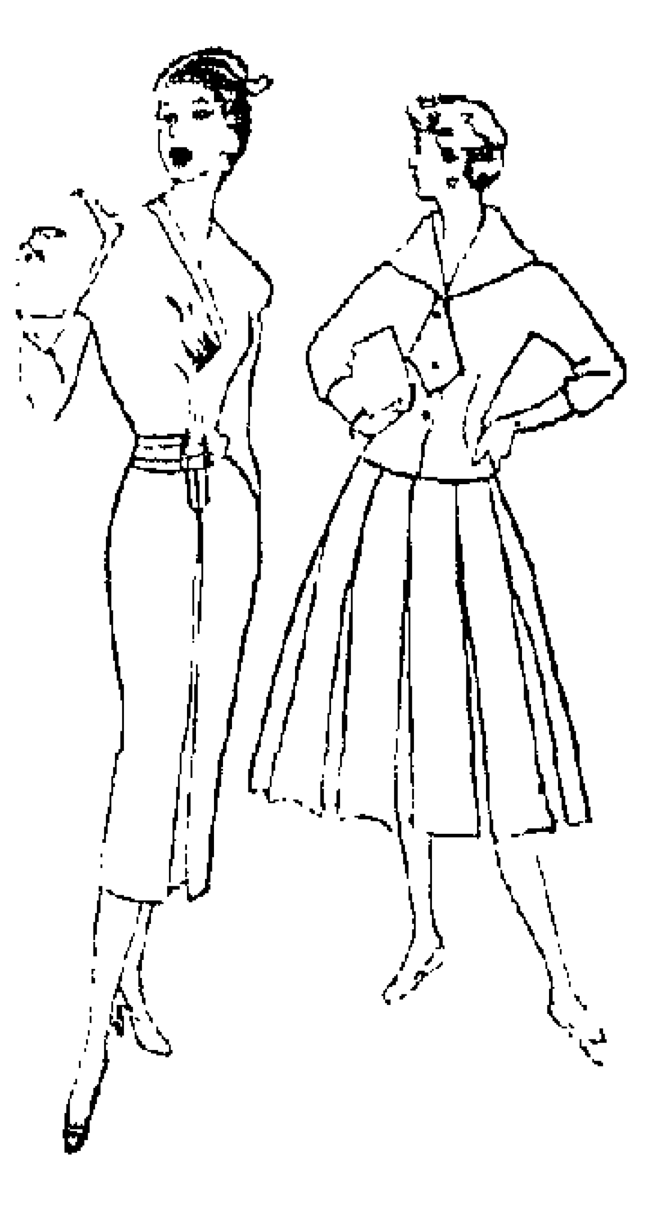
جونيلة مبتكرة

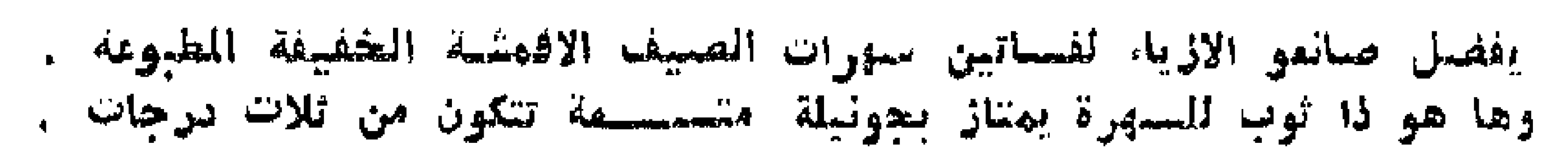


تقدم كاردن هذا الثوب المصنوع من التوال تيس والمطرز عند مترال

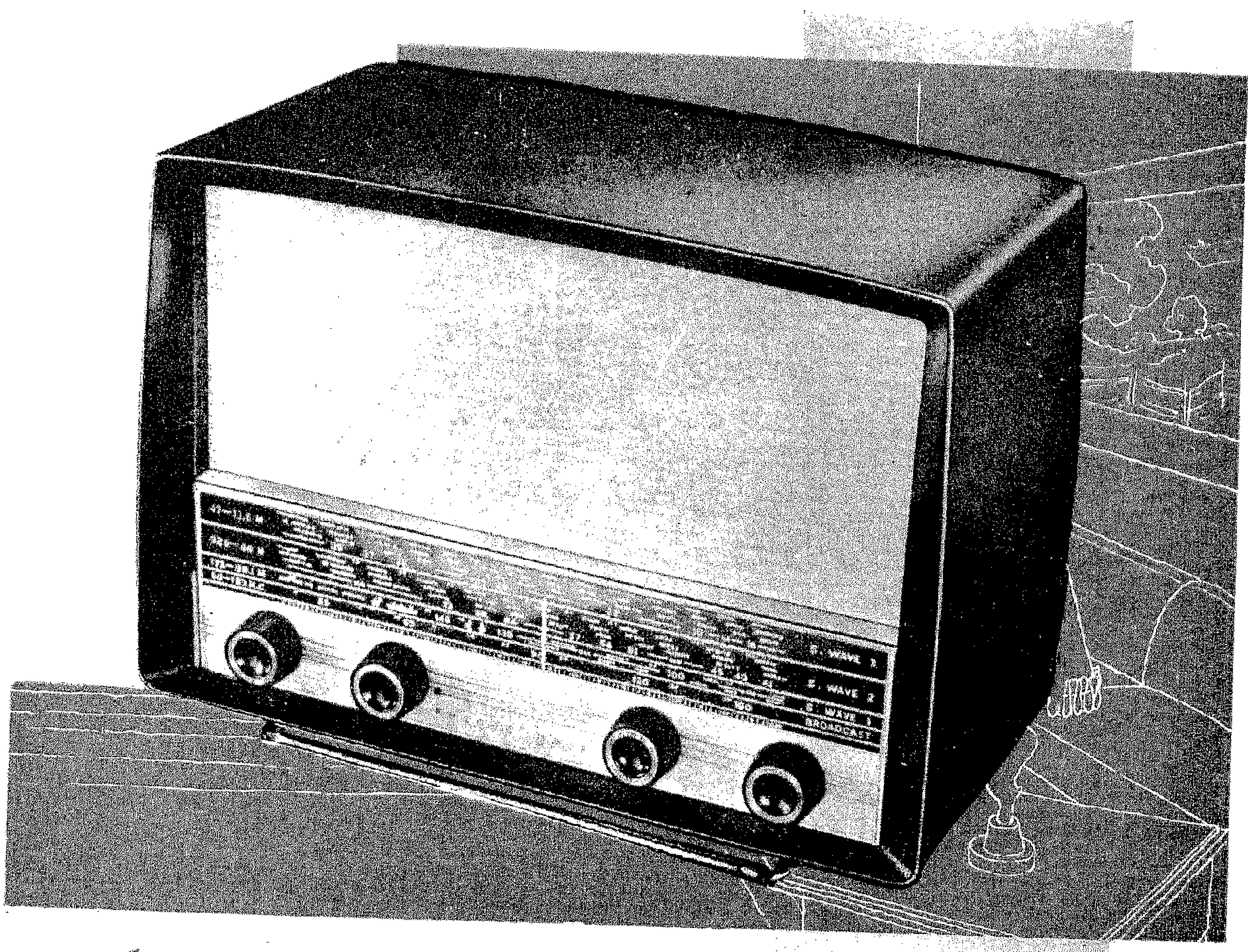
لقد انتشرت موضة الخصر الواطى على الرغم من الانتقادات التى وجهت اليها . وهذا ثوب للكوكتيل بكورساج ذى حمالات وجونيلة واسعة .

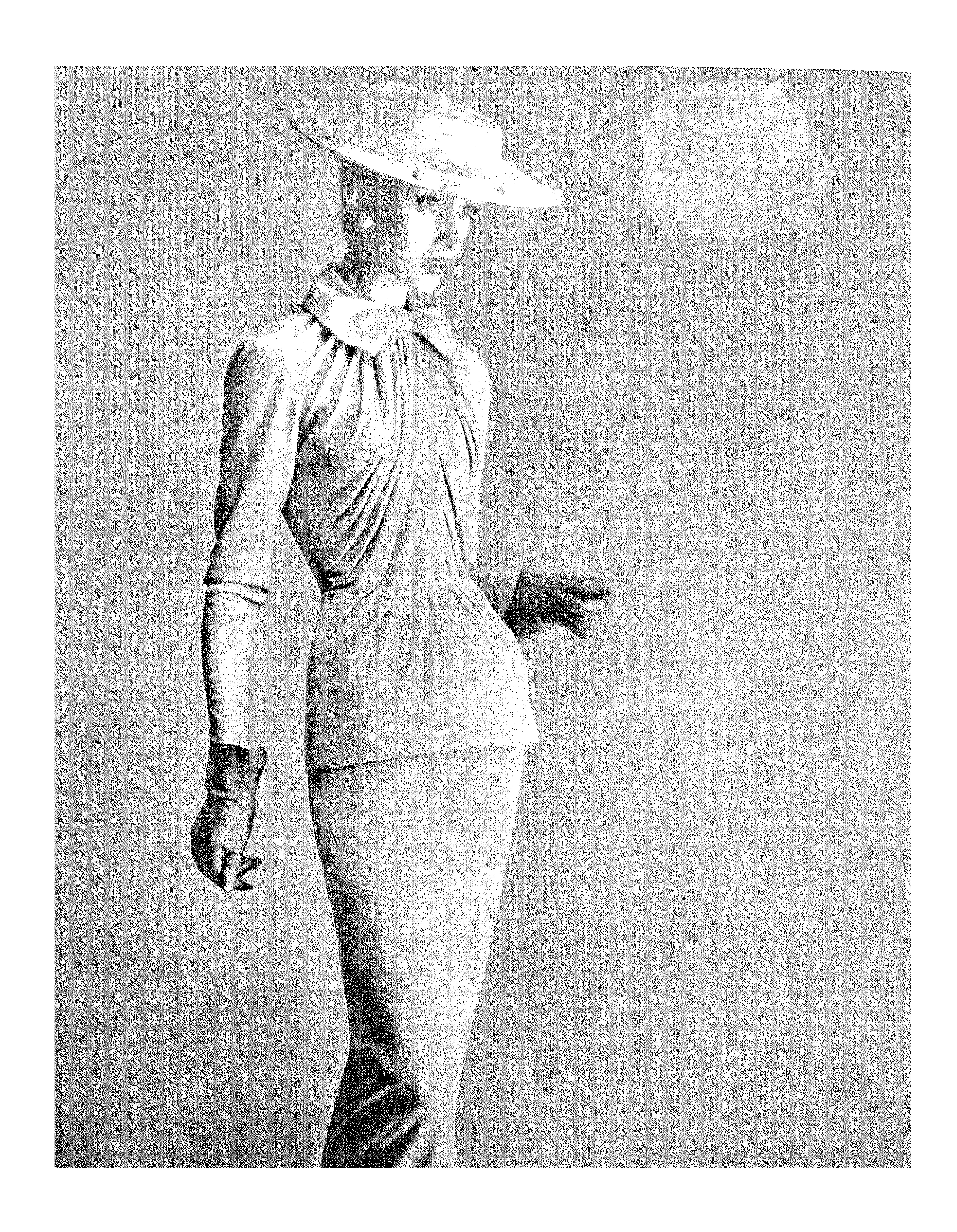






يفضل صانعو الازياء لفساتين سهرات الصيف الاقمشة الخفيفة المطبوعة .
وها هو ذا ثوب للسهرة يمتاز بجونيلة متسعة تتكون من ثلاث درجات .


S. WAVE 3
S. WAVE 2
S. WAVE 1
BROADCAST

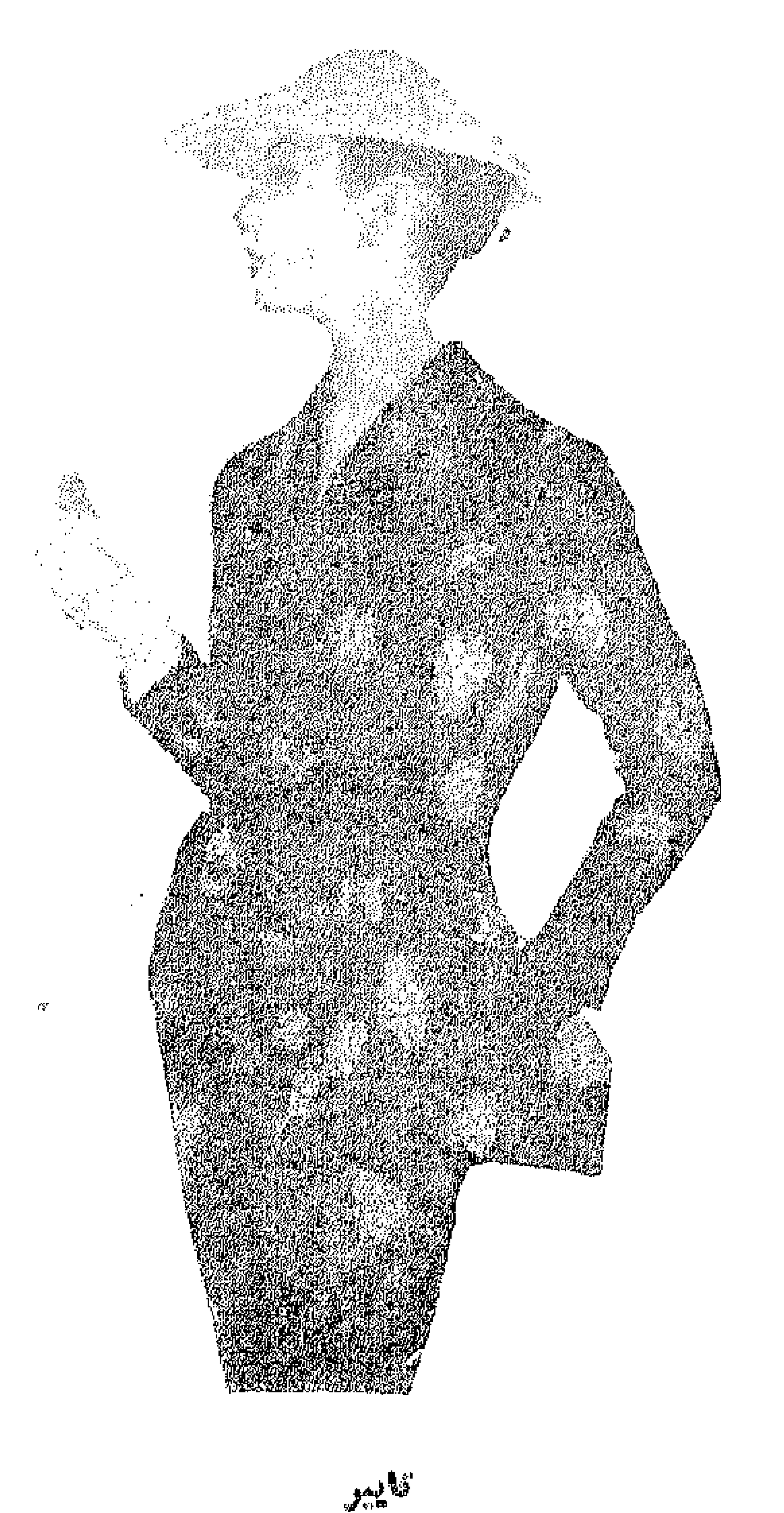


ثوب من الجرسيه سميراميس

نظـرة سريعـة الى موديلات الموســـم



كورساج بأزرار



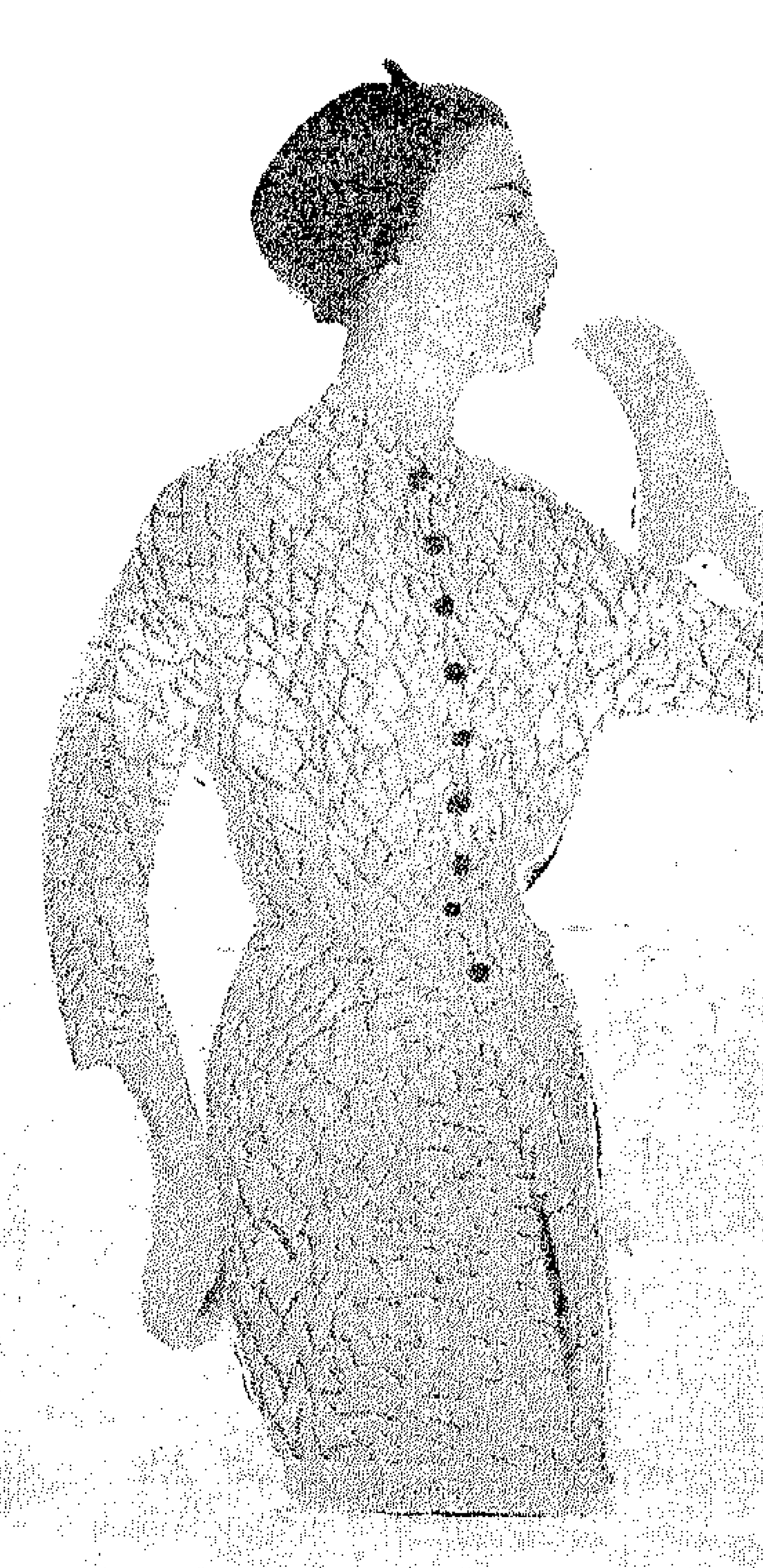
تايير



تواليت



الابيض للصيف



حلية الازرار



القماش المخطط

نظـرة سريعـة الى موديلات الموســم

غمد السيف

للمشاء والسهرات

الحلية البيضا

عقدة فى الجونيلة

قطعتان

الخصر الواطى

آخر مبتكرات الموضة لموسم الصيف







ثيــاب
الصيـف
الخفيفة



الابيض لـــون الصيف المفضل



فوق الى اليمين . بلـــوزة بديكولتيه كبير من جرســـيه النايلون المضلع المشغول بالورب والمحلى بعش النحل مـــن النايلون السادة .

فوق الى اليسار: بلوزة من جرسيه النايلون الجزء الامامى محلـى بالنايلون المضلع ودانتيـــــل النايلون ومبطنة كلها من نايلون التول .

اسفل . بلوزة من جرسيـــه النايلـــون السادة المحـــلاة بامبيسمان من النايلون المضلع





ثوبا الصيف المفضلان

لقد استرعى هذان الثوبان الانظار حين عرضا لاول مرة فى بداية هذا الموسم · الثوب الى اليمين من قماش متوسط السمك بأرضية بيضاء ناصعة مطبوعة بأزهار ملونة كبيرة الحجم · أما الثوب الى اليسار فهو تايير ضيق مصنوع من قماش مطرز من اللون نفسه ·



هل فكرت فى أطفالك فى هذا الصيف ؟ لقـــد فكرنا نحن فيهم وقدمنا لك ولهم ما يناسبهم فى فصل الصيف . اختارى من هذه المجموعة ما يناسبهم .



من ٢١ مارس الى ٣١ منه :

جو عاطفى سعيد . بدء علاقات طيبة وجدية .

من اول ابريل الى ١٠ منه :

شهر ملؤه النشاط والحركة . فيه مكافأة طيبة .

من ١١ ابريل الى ٢٠ منه :

لاتدعى خيالك يطغى على الواقع . تحسن محسوس فى كل شىء .

من ٢١ ابريل الى ٣٠ منه :

لا تسمحى لاحد ان ينتقد سلوكك صحتك فى حاجة الى عناية .

من اول مايو الى ١٠ منه :

لا تقترفى عملا قد تندمين عليه . فكرى فى كل شىء . انت معرضة للخسارة .

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :

هناك من يسندك فى الملمات ان عرفت كيف تلجئين اليهم .

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :

شهر ممتاز لتحقيق حلم عاطفى . دعوات ومشتريات مفيدة .

من اول يونيه الى ١٠ منه :

نشاط عقلى كبير . لا تغيرى ما تعودت فيه لئلا تصدمى

من ١١ يونيه الى ٢٢ منه :

الهام يساعد حظك . استعداد للسفر . دعوة ستتلقينها وستلبينها

من ٢٣ يونيه الى ٣٠ منه :

مجهود شاق قد يكلل بالنجاح وخاصة من الناحية المادية . شهر صالح لاتخاذ القرارات .

من اول يوليه الى ١٠ منه :

حمايةذات اثر يمكنك استغلالها، قد يبتسم الحظ لك .

من ١١ يوليه الى ٢٢ منه :

ان استطعت ان تظلى على الحياد ضمنت لنفسك كسبا كبيرا

من ٢٣ يوليه الى ١١ منه :

قد تسيئين فهم شعورك وشعور غيرك . لا تنفعلى ولا تغضبى .

من اول اغسطس الى ١٠ منه :

هناك اشياء سوف تثير حفيظتك اياك والثرثرة . حاولى ان تتفاهمى مع من يغضبك .

من ١١ اغسطس الى ٢٢ منه :

اعتنى بعملك . لا تحاولى تكدير من يكبرك سنا او من يتمتع بمركز كبير .

من ٢٣ اغسطس الى ٣١ منه :

ان تسامحك مع غيرك فى العمل يجعل زملاءك يحترمونك ويقدرونك حق قدرك .

من اول ستمبر الى ١٠ منه :

لا تبدئى عملا الا ان كنت متاكدة من انك ستستطيعين الانتهاء منه .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :

ستكونين موضع اهتمام من حولك لانك من الذكاء ما يجعلك اهلا لذلك .

من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :

مفاجاءات عاطفية سارة . ارباح وصيت طيب فى النواحى الفنية والصناعية الدقيقة .

من اول اكتوبر الى ١٠ منه :

عرض غير منتظر قد يغير خطة حياتك الى احسن.اصدقاء يجلبون السرور الى قلبك .

من ١١ اكتوبر الى ٢٣ منه :

لا زال الاضطراب مسيطرا على عواطفك راقبى صحيك . انها فى حاجة الى عنايتك .

من ٢٤ اكتوبر الى ٣١ منه :

طبع ميال للغضب والثورة . عند لا مبرر له . كونى على حذر .

من اول نوفمبر الى ١٠ منه :

لا تتدخلى فى شئون غيرك الا ان طلب منك ذلك . لا تفرطى باسرارك . واحتاطى للمستقبل .

من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :

لا تندفعى بعواطفك كونى رزينة ان اردت ان يبتسم الحظ لك .

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :

جو مشبع بالعاطفة والحنان . صداقات نسائية قوية ولا تنمحى مع الايام .

من اول ديسمبر الى ١٠ منه :

شهر فيه حركة وفيه مفاجاءات ان النجاح ينتظرك فى نهايته .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :

شهر لا حركة فيه ولكنه صالح للاعمال التى تحتاج الى خيال ولتهيئة جو عائلى .

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :

فى استطاعتك ان تنتظرى نتائج طيبة لنشاطك . شهر صالح للتغييرات والاسفار .

من اول يناير الى ١٠ منه :

ستنهضين من الكبوة التى ترديت فيها . حالتك المعنوية خير منها فى الشهر السابق .

من ١١ يناير الى ٢٠ منه :

لا تقررى شيئا دون ان تفكرى جيدا والا تعرضت الى صدمة عاطفية قوية .

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :

لا تؤمنى بالحب السريع. كونى واقعية ولا تتسرعى .

من اول فبراير الى ١٠ منه :

فكرى قبل ان تكتبى او ان تتكلمى خاصة ان كنت منفعلة .

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :

منطقك السليم قد يحول بينك وبين الخطأ . لا تصطدمى بالشخص القادر على ايذائك .

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :

انه شهر الرحلات والنزهات من كل ذلك .

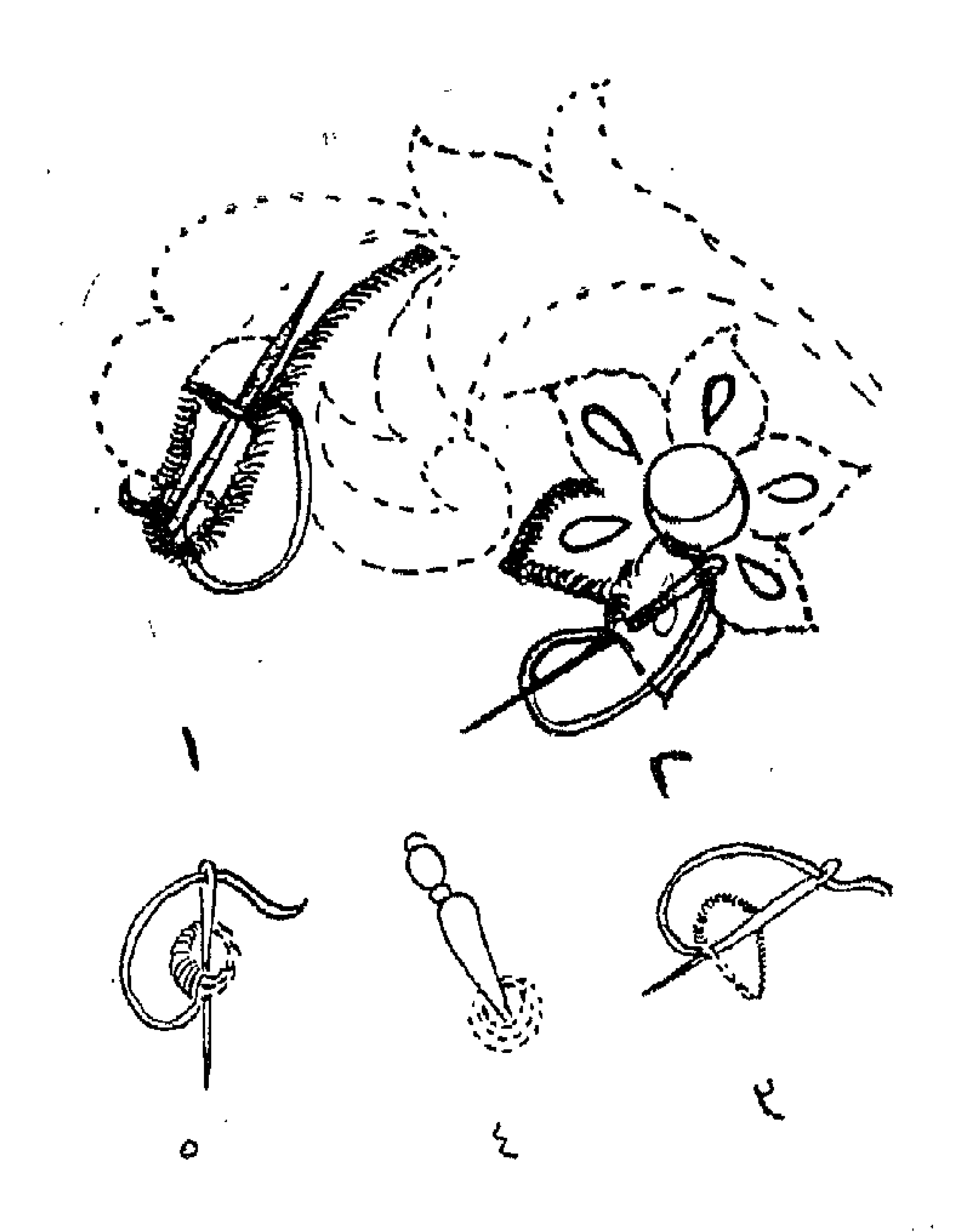
من اول مارس الى ١٠ منه :

استعداد طيب . مقاومة جسمانية طيبة تفيدك فى جميع الحالات .

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :

ان القدر يسر الى جانبك والحظ معك لفترة طويلة . ابتسمى للدنيا .

مفرش ريشليو لشغل وقت الفراغ



يمكنك يا سيدتى تنفيذه باتباع ما يأتى :

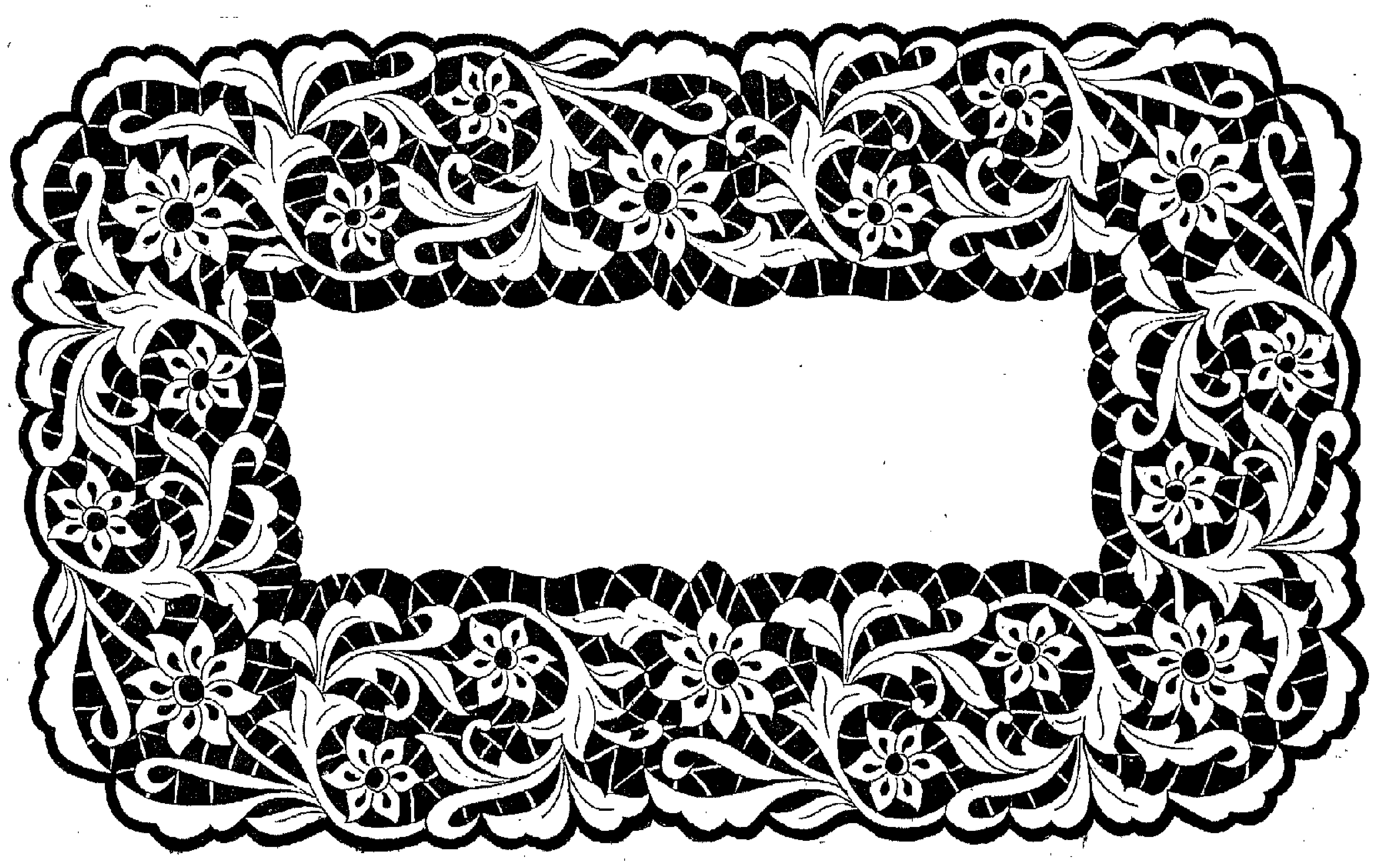
١ ـ يلزم له قماش تيـــل رفيع لون كريم ٤٥ سم × ٣٠ سم

٢ ـ لون الخيط بيج مولينتين د٠م٠ث نمرة ٦٤٢

٣ ـ يشغل المفرش كله تقريبا بغرزة الريشيليو أى بغرزة الفستون مثل الشكل رقم ١ لتحـــديد الرسم ثم تفرغ المساحات الباقية من الرسم وتمسك مثل الشكل رقم ٢

٤ ـ قلب الازهار تشغل ببرودريه انجليـــزى مثل شكل ٣ ، ٤ ، ٥

أحكام سليمان



رسـم المفرش كامــلا ـ لاحظى اننا كبرنـا جانبا منه على الصفحة المقابلة



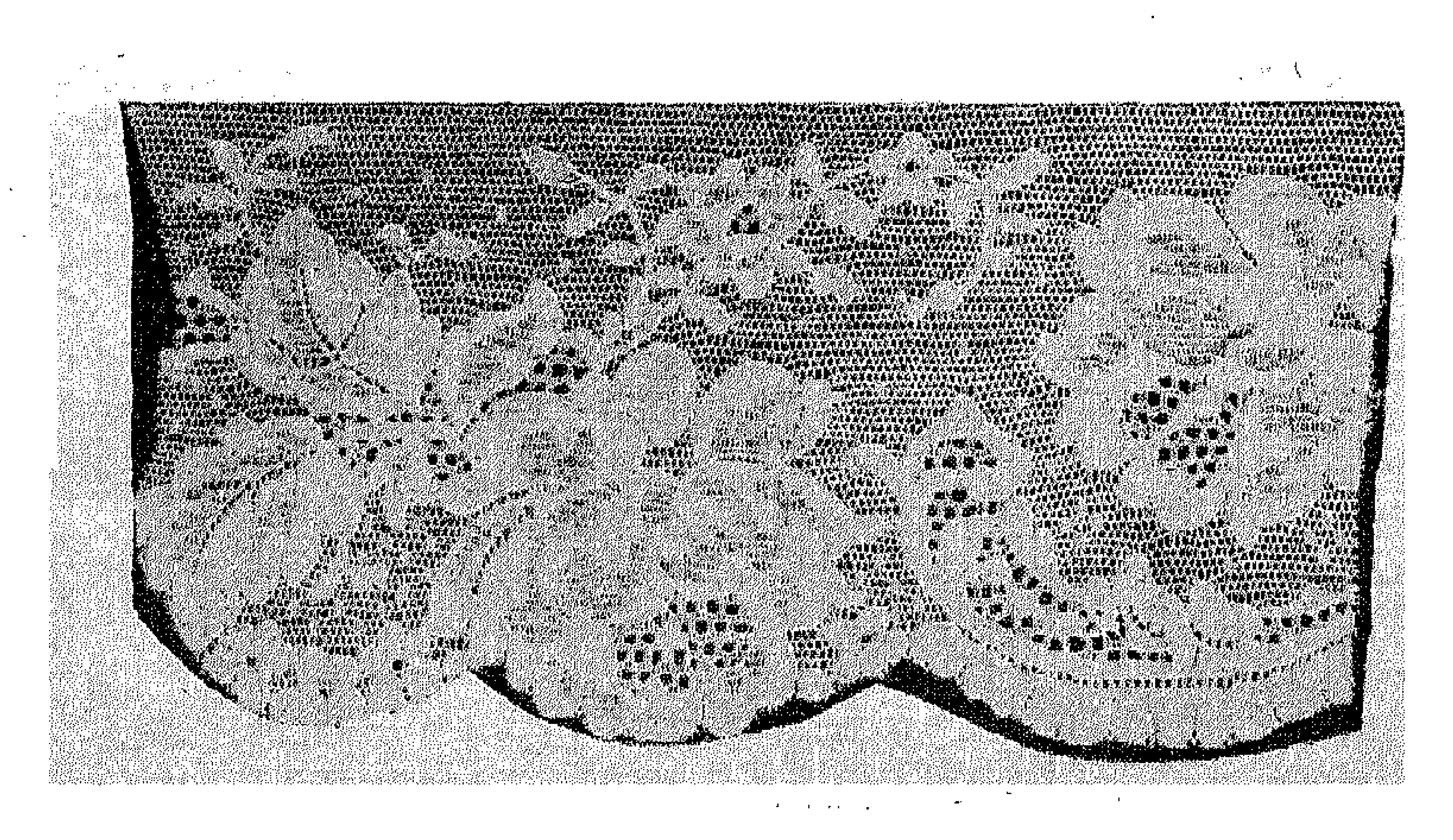
٥ ـ بعد اتمام شغله يغسل جيدا ثم يكوى على الظهر ويفرغ حول الرسم بمقص صغير خاص حتى يبدو مثل الشكل رقم ٦

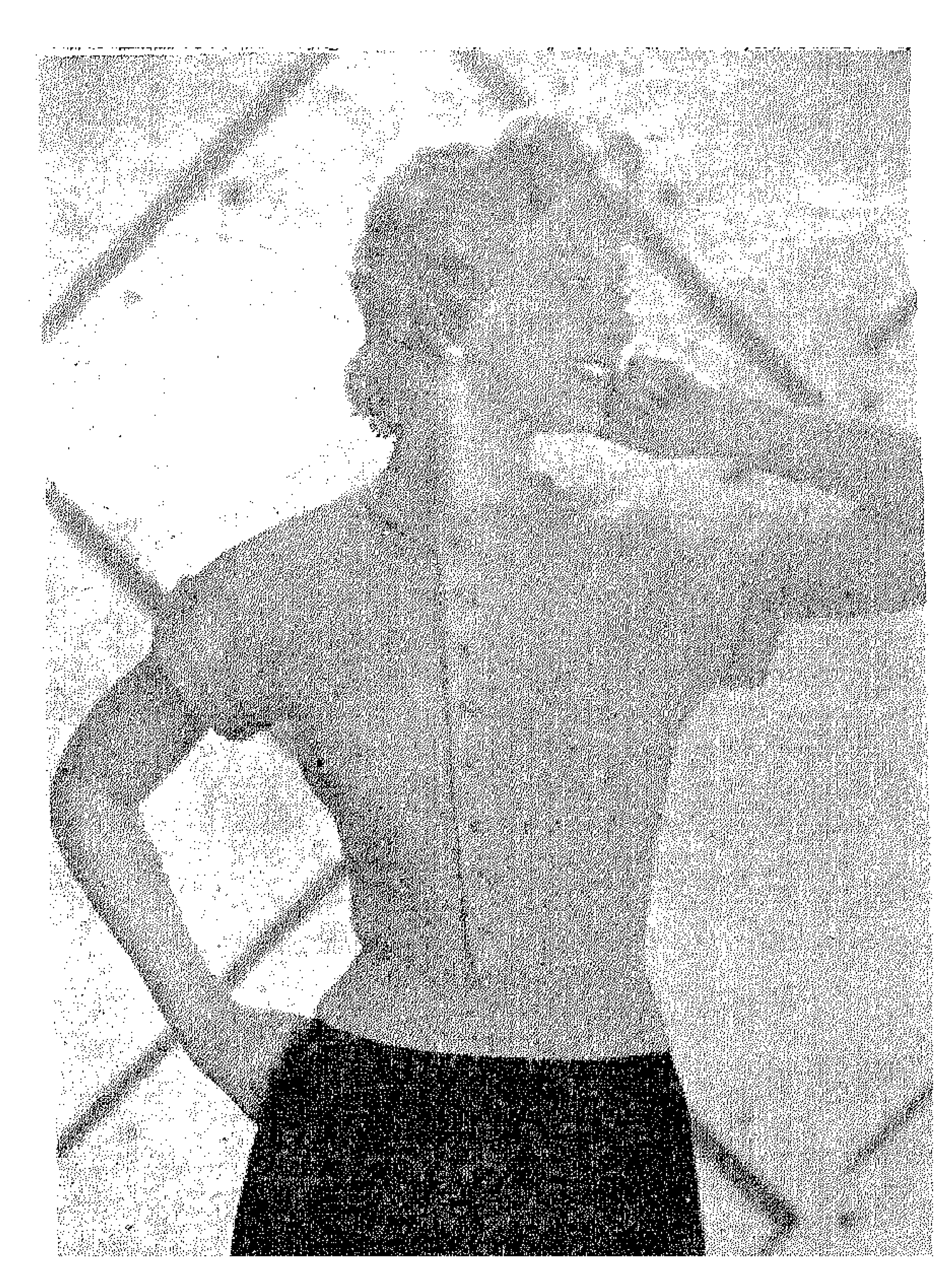


الدانتيل للبياضات

كمبنزون من الساتان الابيض يزيد فى جماله الدانتيل الراسين المزخرفة به والكسر الرفيعة « النيرفير » التى تتخذ شكل الصدر بين الدانتيل •

أحكام سليمان





بولوفر « باكمام جابونيز »

استعدى من الان لفصـــل الشتاء بعمل هذا التريكو

بلوفر بأكمـــام جابونيز بفـــلاية وبندة حول الرقبة وفتحة الصدر

المواد اللازمة : ١٦٨ جــراما (٦ شلل) من صوف باتونز بيهـــايف فنجرنج — ٣ فتل أو ١٩٦ جــراما (٧ شلل) من صوف باتونز بربل هيندر فنجرنج — ٣ فتل • ابرتان نمرة ١٣ وابرتان نمـرة ١١ ماركة بيهايف أو ماركة كوين بى المصنوعة حسب مقاييس بيهايف وابرتيـــن احتياطيتين ماركة بيهـــايف و ٨ زراير و ٤ كبسولات • استعملى صوف P.&.B لتضمنى أحســـن النتائج •

المقاسات : مقاس الصــدر ٨٠ — ٨٢ سنتى • الطول من أعلى الكتف ٤٨ سنتى •

قوة الشد : ٨ غرز و ١٠ سطور فى كل ٢/١ ٢ سنتى مربع عـــلى الابرتين نمرة ١١ بغرزة عادية •

الاصطلاحات

ع = معدولة ، م = مقلوبة • ك غ = كونى غرزة بأن تلتقـــطى الغرزة الكائنة بين الغرزة التى تم شغلها والغرزة التالية واشـــتغليها من الخلف •

الامام

اســـتعملى الابرتين نمرة ١٣ وابدئى ١٠٦ غرزة •

السطر الاول : ٢ ع — × ١ م — ١ ع — كررى من × للاخر •

اشتغلى هـــذا السطر ٤٥ مرة أخرى •

غيرى الى الابرتين نمـــــرة ١١ واشتغلى النصف الايسر من الامام بتكسيم البنسات كالاتى :

السطر الاول : ٤٨ ع — دورى — اسلتى الغرز الباقية على احــــدى الابرتين الاحتياطيتين واتركيهـــا جانبا •

السطر الثـــانى : ابدئى ١٠ غــرز لبندة الكبسول — اشـــتغلى م للاخر •

السطر الثالث : اشتغلى ع •
السطر الرابع : اشتغليه م •
السطر الخامس : ٢٥ ع — ك غ — اشتغلى ع للاخر •
السطر السادس : اشتغليه م •
الســـــطران السابع والثـــامن : اشتغليهما كالســـطرين الثـــالث والرابع •

السطر التاسع : ٣٥ ع — ك غ — اشتغلى ع للاخر •

استمرى على هـــذا النمط بأن تشتغلى تكسيم البنسة كالســـابق على كل سطر رابع مقبـــل الى ان يصبح على الابرة ٧١ غرزة •

اشتغلى ٢٣ سطر بدون تكسيم •
زودى غرزة فى حافة الجنب على الاربعة الاسطر التالية ثم ابدئى ٤ غرز على حافة الجنب على الســـطر التالى وسطر بعد الســـطر التـــالى (٨٣ غرزة) •

اشتغلى ٥٠ سطرا بدون تكسيم •
كسمى للرقبة بأن تنقلى ١٥ غرزة عند بداية السطر التالى • نقصى غرزة عند حافة الرقبة على السطر التالى وسطر بعد ســـــطر الى ان تبقى ٥٨ غرزة •

اشتغلى ٦ سطور بدون تكسيم •
× × كسمى للكتف كالاتى :
السطر الاول : اشتغلى الى آخــــر ١٩ غرزة — دورى •

السطران الثانى والرابع : اشتغلى للاخر •

السطر الثالث : اشتغلى الى آخــر ٣٨ غرزة — دورى •

السطر الخامس : اشـــتغلى للاخر • اقفلى •

بندة الامام

استعملى الابرتين نمرة ١١ وبوجه الشغل اوصلى الصوف بالغرز التى تركتيها — ثم ابدئى ٤ غرز •

السطر الاول : ١٤ ع — دورى — ابدئى ٤ غرز (١٨ غرزة) •

السطر الثانى : اشتغليه م •
السطر الثالث : اشتغليه ع •

استمرى فى الشغل بغرزة عادية على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل ٤/٣ ٢٨ سنتى من اعـــلى الشغل المضلع وانتى عند نهـــاية سطر مقلوب • لا تقطعى الصوف — اسلتى هذه الغرز على ابرة احتياطية واتركيها •

النصف الايمن من الامام : استعملى الابرتين نمرة ١١ وبوجه الشـــغل أوصلى الصوف عند وســـط الامام حيث تركت الغرز — ابدئى ٣ غرز (٥١ غرزة) •

السطر الاول : اشتغليه ع •
السطر الثانى : اشتغليه م •
الســـطران الثـــالث والرابع : كالسطرين الاول والثانى •
السطر الخامس : ١٦ ع — ك غ — ع للاخر •
السطر السادس : اشتغليه م •
السطران الســـابع والثـامن : كالسطرين الاول والثانى •
السطر التاسع : ١٧ ع — ك غ — ع للاخر •

استمرى على هـــذا النمط بأن تشتغلى تكسيم البنســـة كالسابق على كل سطر رابع مقبـــل الى ان يصبح على الابرة ٦٤ غرزة •

اشـــتغلى ٢٣ ســـطر بدون غرز عند بداية كل سطر بعد سطر تكسيم •

زودى غرزة فى حافة الجنب على الاربعة الاسطر التالية ثم ابدئى ٤ مرتين (٧٦ غرزة) •

اشـــتغلى ٥٠ ســطرا بدون تكسيم •

كسمى للرقبة بأن تقفلى ٨ غرز عند بداية السطر التالى •

نقصى غرزة عند حافة الرقبـــة على كل سطر بعد سطر الى أن تبقى ٥٨ غرزة •

اشـــتغلى ٥ ســـطور بدون تكسيم •

استمرى كما اشتغلت للنصـــف الايسر بأن تشتغلى من × × للاخر •

الظهر

استعملى الابرتين نمرة ١٣ وابدئى ١٠٦ غرزة •

اشتغلى مضلع كالامام •

غيـــرى الى الابرتين نمـــرة ١١ واستمرى كالاتى :

السطر الاول : ع •
السطر الثانى : م •

السطران الثالث والرابع : كالاول والثانى •

السطر الخامس : ٣٥ ع — ك غ — ع الى اخر ٣٥ غرزة — ك غ — ع للاخر •

السطر السادس : م ٠

السطران السابع والثامن : كالسطرين الاول والثانى ٠

السطر التاسع : ٣٥ ع ـ ك غ ـ ع الى آخر ٣٥ غرزة ـ ك غ ـ ع للاخر ٠

استمرى على هذا النمط بأن تشتغلى تكسيم البنسات كالسابق على كل سطر وابع مقبل الى أن يصبح على الابرة ١٣٢ غرزة ٠

شتغلى ٢٣ سطر بدون تكسيم ٠

زودى غرزة على حافتى الاربعة الاسطر التالية ٠

ابدئى ٤ غرز عند بداية الاسطر الاربعة التالية (١٥٦ غرزة) ٠

استمرى فى الشغل على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل كمقاس الامام حتى تكسيم الاكتاف ٠

كسمى للكتف كالاتى :

السطران الاول والثانى : اشتغلى الى آخر ١٩ غرزة ـ دورى ٠

السطر الثالث : ٤١ ع ـ اقفلى ٣٦ غرزة (تبقى غرزة على الابرة بعد القفل) ـ ع للاخر ٠

استمرى على آخر مجموعة من الغرز كالاتى :

السطر التالى : م ٠

السطر التالى : ٢ ع معا ـ ع لاخر ٣٨ غرزة ـ دورى ٠

السطر التالى : م ٠

السطر التالى : ٢ ع معا ـ ع للاخر ـ اقفلى ٠

أعيدى وصل الصوف الى باقى مجموعة الغرز واكمليه حتى يصل مقاسه الى مقاس النصف الاول ٠

بندة الرقبة

بوجه الشغل اسلتى ١٨ غرزة (وهى السابق تركها على الابرة الاحتياطية) الخاصة ببندة الامام على الابرة نمرة ١١

واستمرى كالاتى :

السطر الاول : ١٦ ع ـ دورى ٠
السطر الثانى وسطر بعد سطر : م دورى ٠
السطر الثالث : ١٤ ع ـ دورى ٠
السطر الخامس : ١٢ ع ـ دورى ٠
السطر السابع : ١٠ ع ـ دورى ٠
السطر التاسع : ٨ ع ـ دورى ٠

السطر الحادى عشر : ٦ ع ـ دورى ٠

السطر الثالث عشر : ٤ ع ـ دورى ٠

السطر الخامس عشر : ٢ ع ـ دورى ٠

السطر السابع عشر : ع ٠

السطر الثامن عشر : م ٠

اشتغلى السطرين ١٧ و١٨ خمس مرات زيادة ٠

× × **السطر التالى :** ع ٠

السطر التالى : م الى آخر ٥ غرز ـ دورى ٠

السطر التالى : ع ٠

السطر التالى : م ٠ × ×

اشتغلى م × × الى × × ٣٦ مرة أخرى ٠ ثم اشتغلى السطرين ١٧ و ١٨ خمس مرات أخرى ٠ اقفلى ٠

بندات الاكمام

استعملى الابرتين نمرة ١١ وابدئى ١٨ غرزة ٠

السطر الاول : ع ٠

السطر الثانى : م ٠

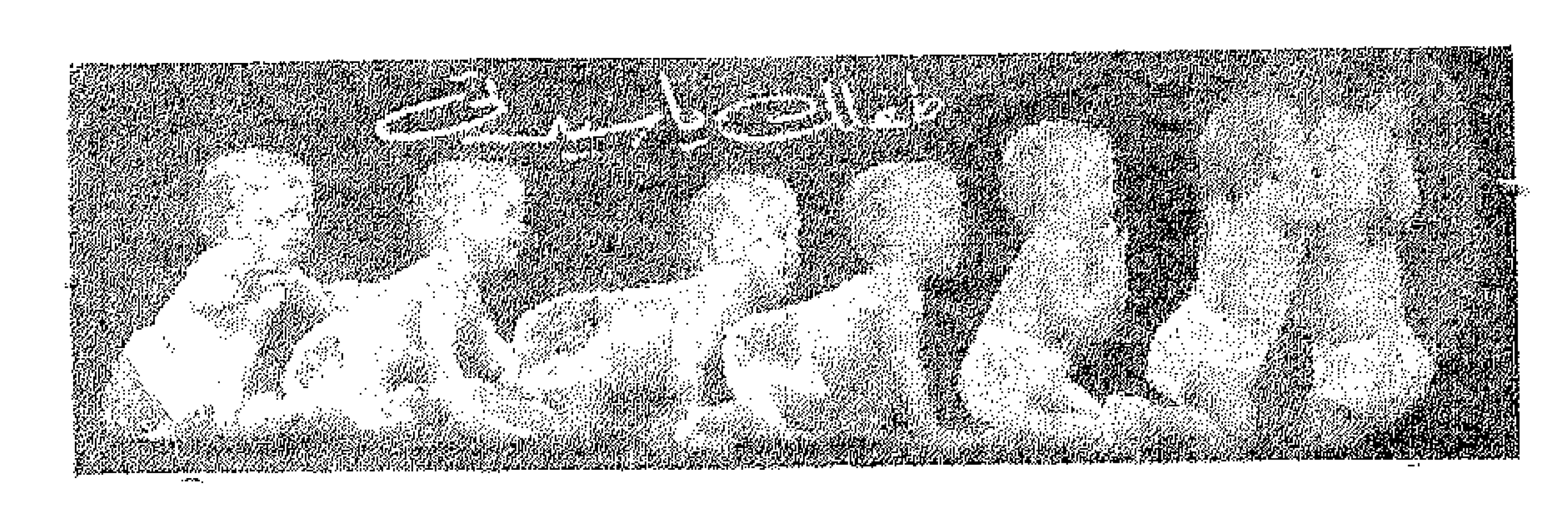
استمرى فى غرزة عادية الى ان يصبح مقاس الشغل ٢/١ ٣٢ سنتى من البداية ٠ اقفلى ٠

التركيب

اتركى المضلع واقلبى الشغل على الظهر ودبسى الحروف ٠ واكوى كل قطعة (دون أن تمسى المضلع) باستعمال مكواة ساخنة وخرقة مبللة ٠

خيطى الجوانب والاكتاف ببعضها ٠ ادخلى ٤ غرز فى كل من جانبى بندة الامام وبندة الرقبة وبندات الاكمام ٠ وثبتى على ظهر الشغل ٠ خيطى بندة الامام وبندة الرقبة فى مكانها وثبتى حافة البلوفر بحافة الغرز الاربع التى ادخلت الى تحت ٠ أوصلى حروف بندات الاكمام وثبتى البندات فى مكانها ٠ ثبتى بندة الكبسول فى مكانها ٠ ثبتى بندة الامام فى مكانها واتركى ١٠ سنتى مفتوحة عند حافة الرقبة ٠ وركبى الزراير على بندة الامام كما تشاهديها فى الصورة وركبى الكبسول على طول البندة الامامية ٠ واكوى كل الخياطات ٠

الاشتراك السنوى لمجلة بنت النيل
١٠٠ فى مصر والسودان
١٥٠ فى البلاد العربية
٢٠٠ فى الخارج او ما يعادلها



ان الاتجاه الآن لا يقر الرأى القائل بأن نبدأ باطعام الطفل فى ساعات محدودة عددا ثابتا من المرات كل ثلاث أو اربع ساعات سواء جاع الطفل قبل الميعاد أو بعده .

ان ترك الطفل يبكى لمدة نصف ساعة مثلا لان موعد ارضاعه لم يحن ، أمر شاق على الطفل وقد يكون مؤلما للام ، وأيضا ارضاع الطفل كلما بكى قد يسبب نفس المتاعب ، فقد لا يكون الطفل جائعا عندما يبكى وعندئذ فملء الطفل باللبن لا يجعله سعيدا ، اذ أنه يرضع ثم يرجع ما أخذه مرة ثانية .. ولكن فى أغلب الاحيان ، ستعرف كل أم بعد وقت قصير أنه يجب ان تحكم بنفسها متى يكون طفلها محتاجا للطعام ، ولو ان هذا الحكم سيعتمد كثيرا على نصيحة طبيبها ..

واعطاء الطفل فرصة لكى يضع لنفسه نظام تغذيه ذاتمه يحتاج لتقدير وجهد أكثر من ارضاعه فى مواعيد محددة ، ولكنه أمر اسهل بكثير من ان يكون لك طفل غير سعيد ، فاذا كنت لا ترضعين طفلك فهذا يعنى ان تجهزى عددا كبيرا من زجاجات اللبن فى الاسابيع الاولى لتتأكدى من انك ستجدين زجاجة جديدة فى كل مرة يجوع فيها ، وايضا عليك ان تلاحظى ابنك جيدا لتعرفى متى تحكمى بأنه جائع حقا . وهذه الطريقة لا تعنى ارضاعه كلما بكى، كما تعنى أيضا بأنه لا يهم متى يجب ارضاعه وبأنه يمكنك عمل ذلك كما يناسبك بدلا مما يناسبه هو ..

والنتيجة لكل ما تقدم اننا نحتاج لان نصل الى أوقات منتظمة ماأمكن لتغذية الطفل والا فان نظام الاسرة يفسد وبالتالى أيضا الطفل، ولكن هذه الحركة نحو الانتظام يجب ان تأتى تدريجيا ..

واذ أنصحك بأن تدعى طفلك يختار اوقات اطعامه فان تلك المواعيد ، وعددها ستكون فى الاول غير منتظمة ومع ان الاطفال يناموں معظم الوقت فى الاسابيع القليلة الاولى ولكنهم لا ينامون مدة طويلة مستمرة ، فقد يستفيقون ويبدون أنهم محتاجون للطعام حوالى اثنتى عشرة مرة كل اربع وعشرين ساعة عندما تكون معدتهم صغيرة جدا بحيث لا يستطيعون الا أخذ كمية قليلة من اللبن فى كل مرة .

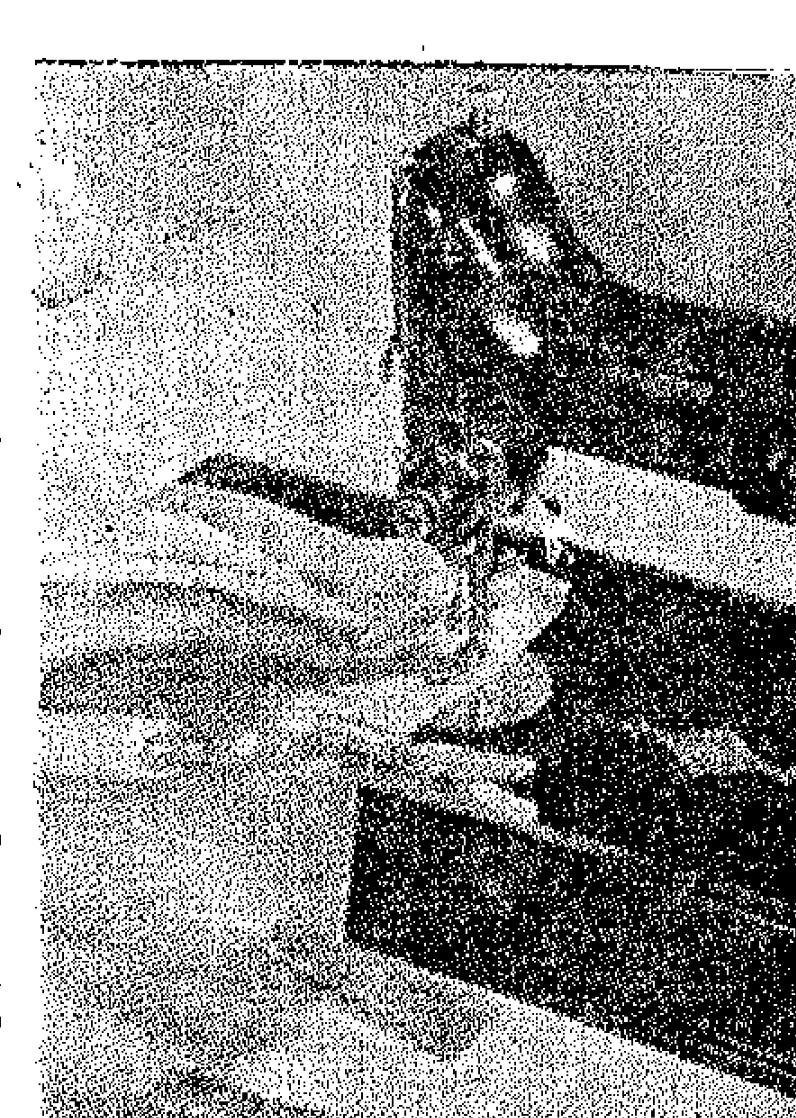
ومع ذلك فانه عندما يكمل الطفل الشهر الاول فانه غالبا ما يكون هناك فترات تمتد لفوات ساعات او أكثر بين الاكلات ، وفيما بين الشهر الثانى والثالث كثير من الاطفال يناسبهم ان تكون الرضاعة كل حوالى اربع ساعات فى أثناء النهار والبعض يحتاج للغذاء كل ثلاث ساعات الى أن يتقدموا قليلا فى السن ، ولكى يصل طفلك لهذه الغاية قد يكون سهلا او قد يحتاج لوقت أطول من المعتاد .. وعندما يبلغ طفلك ستة اسابيع او شهرين فقد ينام طول الليل بعد رضعة المساء الاخيرة .. ولكن بعض الاطفال لا يصلون الى هذه النتيجة الاخيرة الا بعد وقت أطول وقد يحتاجون لرضعة فى منتصف الليل . ولا يحتاج الطفل لان توقظيه من نومه لاعطائه رضعة الليل الا اذا نصح الطبيب بذلك لاسباب خاصة ..

هذا، ولكى تكون الرضاعة من الام عملية مرضية وسارة للطفل ولها، فانه يجب عليها أن تتأكد من انها تنال احتياجاتها لكى تكون فى صحة جيدة . وهذا ليس دائما بالامر الهين ، لان السيدة عندما تصبح أما حديثة تكون عرضة لان تفكر فى صحة طفلها اكثر من نفسها ، ولكن لكى تظل سعيدة وصحيحه ، ولكى تسترجع قواها عندما تنتج الغذاء لطفلها تحتاج الى اتباع طرق لها أهميتها العملية . فالام التى ترضع طفلها تحتاج لنفس الاطعمة الجيدة التى يحتاجها أى شخص صحيح بالغ . وتأتى فى المقدمة التغذيه الجيدة، ولكنها فى حاجة الى كميات اكبر من بعض تلك الاغذية. فاذا كانت تتناول اغذية جيدة تحتاج فقط لاجراء تعديلات قليلة فى أكلاتها فى مدة الرضاعه .

وكل أم مرضع تحتاج لثمانى ساعات على الاقل من النوم فى الليل وساعة للراحة اثناء النهار — لانها اذا كانت متعبة لا يمكنها انتاج كميات كافية من اللبن للطفل — وفترة من النوم أثناء النهار — تصبح فى غاية الاهمية عندما يكون طفلك لا يزال يتناول رضعة فى الليل تحرمك من النوم لمدة طويلة غير متقطعة .. **أم مجربة**

بنت النيل في شئون منزلك

نصائح منزلية متنوعة



اذا أردت خياطه أقمشة جوبرية رفيعـــة ملســاء كالموســلين والاوجانزا ، والاقمشة النايلون القابلة للانزلاق منك أثناء خياطتها على المــاكينة ، فاشبكى أطرافها مع بعضها بمشابك الغسيل أثناء تمكينها كما هو موضح أمامك بالرسم • فذلك قد يســاعدك كثيرا ويحفظها من الانزلاق أثنـاء العمل •

٢ ــ استعملى تفل الشاى المندى فى كنس السجاد وذلك برشه على السجادة واتركيه عليها مدة عشرة دقائق ثــم اكنسى السجادة • له فائدة كبيرة فى ازالة الاتربة وتزهية لون السجادة •

٣ ــ أزيلى بقعة القهــوة من المفارش بنقعها مــدة عشر دقائق فى كمية من الجلسرين ، ثم تغسل بالماء البارد ثــم بالماء الدافىء والصابون وتشطف •

٤ ــ اغسلى مشابك الغسيل كلما اتسخت بأن تضعيها فى كيس من القماش وتربط فيــه ويرج الكيس فى ماء ساخن وصابون لعدة مرات مع تغيير الماء كلما اتسخ • ثم تشطف بنفس الطريقة فى ماء دافىء ثم ماء بارد• ثم تنزع من الكيس وتفرد فوق فوطة نظيفة لتجف •

٥ ــ اذا أخطأت وبلعت شوكه سمك أثناء الاكل فأحسن طريقة لازالتها من حلقك هى أن تشربى حوالى نصف فنجان كبير من عصير الليمون فتزول فى الحــال • وذلك لان شوك السمك سريع الذوبان فى الليمون •

٦ ــ اذا لوثت الاقمشة الحريرية ببقعة زيت الماكينــة أثناء التمكين فأحسن طــريقة لازالتها هى أن تربطى كمية من بيكربونات الصودا فى شاشة وتدعك بها البقعة فتزول فى الحال •

٧ ــ ازيلى رائحة السمك والبصل من يديك بغسلهمــا بماء بارد مضاف اليه قليل من الخل أو عصير الليمون •

٨ ــ أزيلى بقع الخضر الملتصقة بأصابعك من تأثير العمل بالمطبخ بدعك أصابعك بقليل من عصير الطماطم أو الليمون•



المرأة تحب الرجل الذى يعبدها .. وتعبد الرجل الذى يحبها !!

✪

المأذون هو الحبيب الوحيد الذى تتمنى كل فتاة ان لا تقابله سوى مرة واحدة فى حياتها !!

✪

البيت مملكة يتنازع تاجها رجل وامرأة .. فيخسر كلاهما المعركة.. ويتربع على عرشها طفل !

✪

كثيرا ما يكون الفرق الوحيد بين الخادمة والزوجة ان الثانيــة لا تتقاضى مرتبا !

✪

يتعب الرجل من مطاردة النساء فى شبابه . ويشعر بالاعياء من مطاردتهن له فى كهولته..وبالكساح من اثار المطاردتين فى شيخوخته !!

✪

يتألف البيت السعيد من زوج اعمى .. وزوجة صماء .. وحماة خرساء !

✪

تطلب المرأة من الرجل ان يسعدها حتى تتمكن من اسعاده .. ولكن الرجل يرى ان السبيل الوحيــد لاسعاد المرأة هو ان يتنازل عن كل ما يتسبب له السعادة !

✪

أتعس القلوب واشقاها .. هى ارقها شعورا وارهفها حسا !

✪

من أبرز تضــحيات المرأة انها ترتدى من الثياب ما يثير البرودة فى جسمها ويبعث الــدفء فى اجسام الرجال !

✪

المرأة اقدر على التحــكم فى قلبها من الرجل .. بدليــل ان الرجل يتزوج من اجل الحب .. اما المرأة فانها تحب من اجــل الزواج !

✪

المرأة الخجول تعجب بالرجـل الجرىء .. ولكن الرجل الخجول لا يعجب بالمرأة الجريئة !

✪

من الحكمــــة ان نقتصد فى عواطفنا .. ولكن الذى يعــرف الحب .. لا يعرف الحكمة !

✪

فى عالم الحب جحيم .. ونعيم .. فلا نكاد نغادر جحيمـــه الى نعيمه .. حتى نحن الى الجحيــم من جديد !

✪

منتهى اللباقة ان تحدث حبيبك عن الزواج .. وتحدث زوجتــك دائما عن الحب !

✪

((الهــدايا قنطرة توصلك الى قلب المرأة .. ولكنها لا تضمن لك الاستقرار فيه !

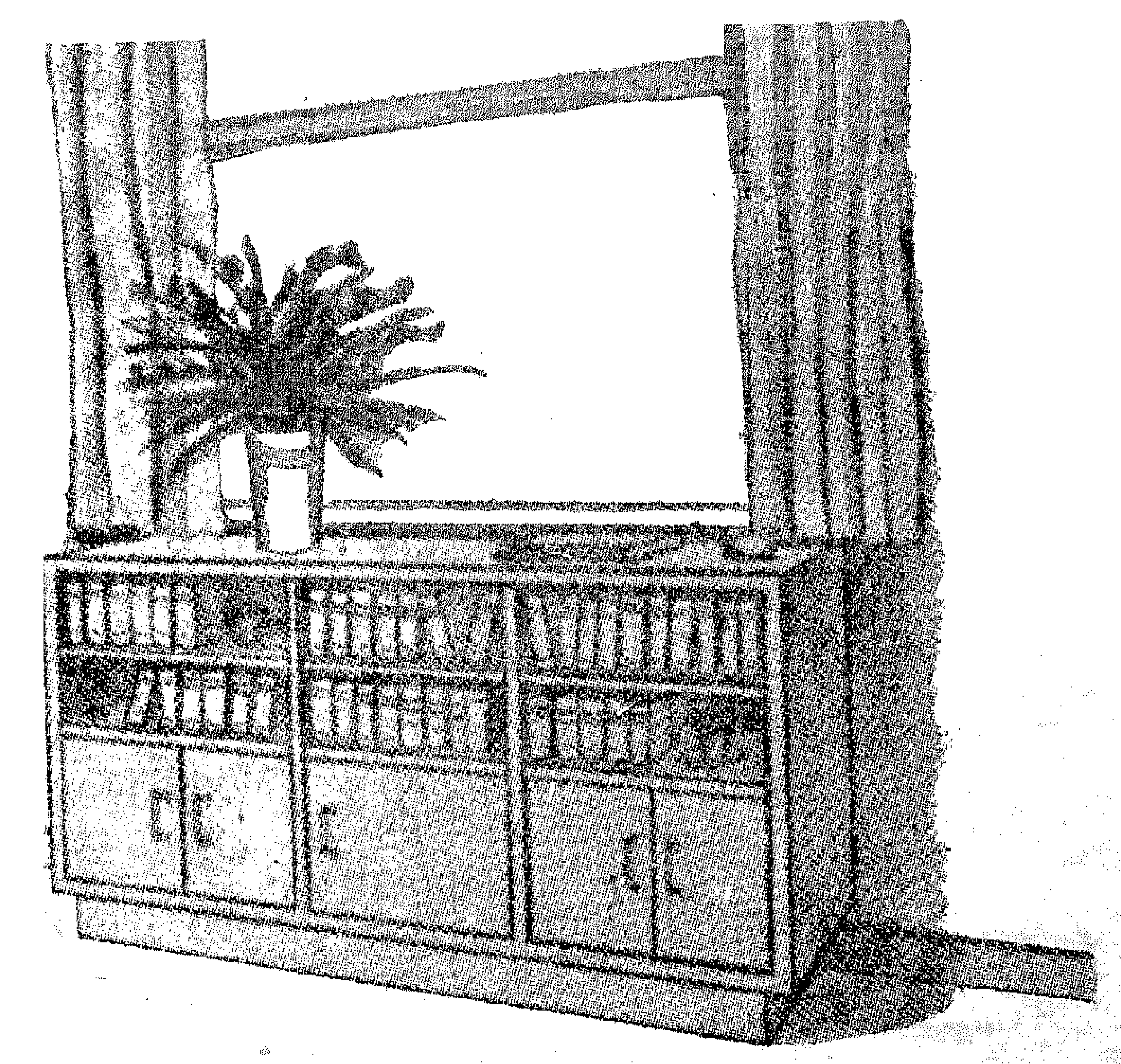
✪

اذا دخلت الغيرة من الباب.. قفزت السعادة من النافذة !

✪

الزواج يفتح شهية الرجل للنساء ويغلق شهية المرأة للرجال !

ثلاثة أماكن لمكتبة المنزل

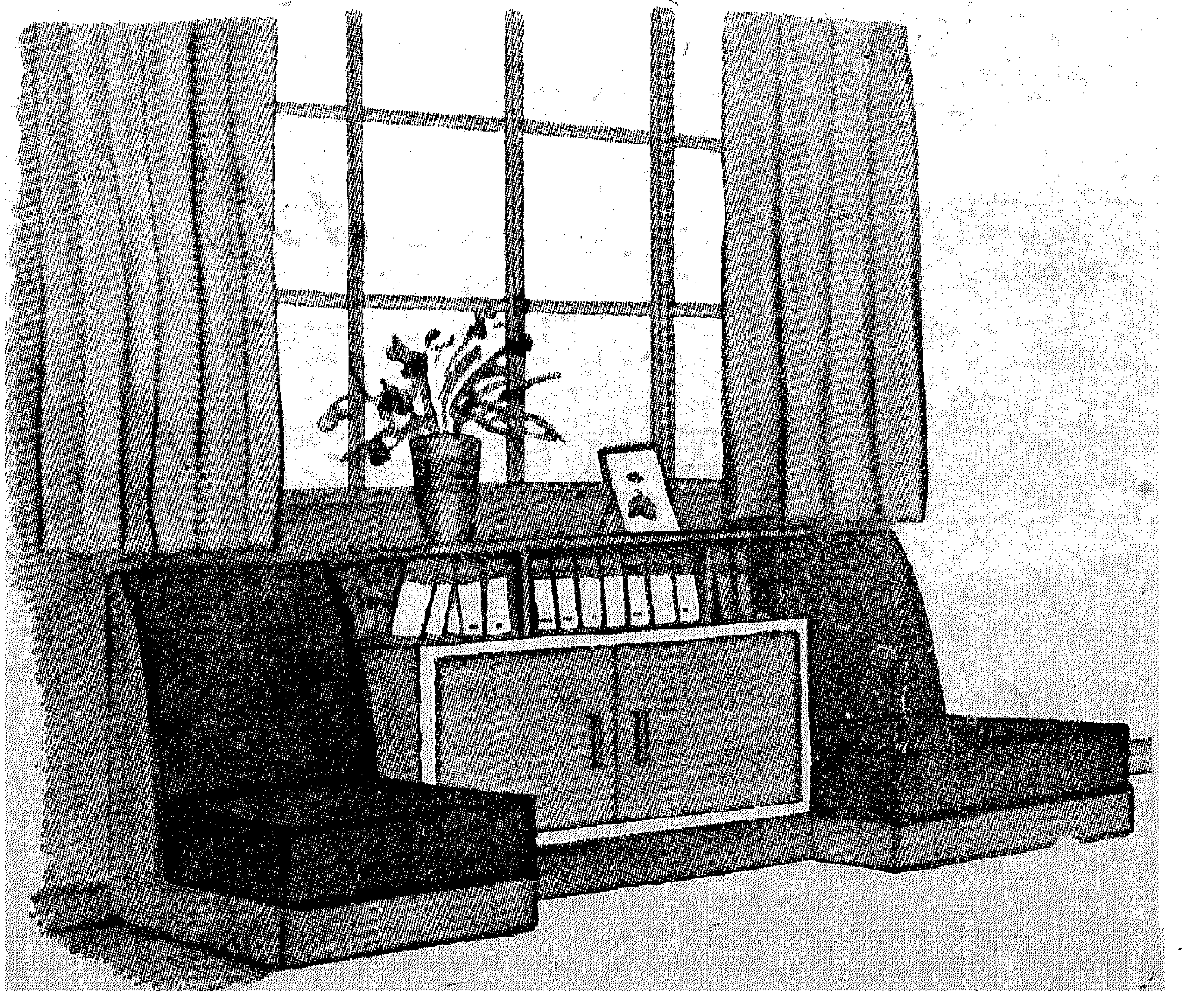


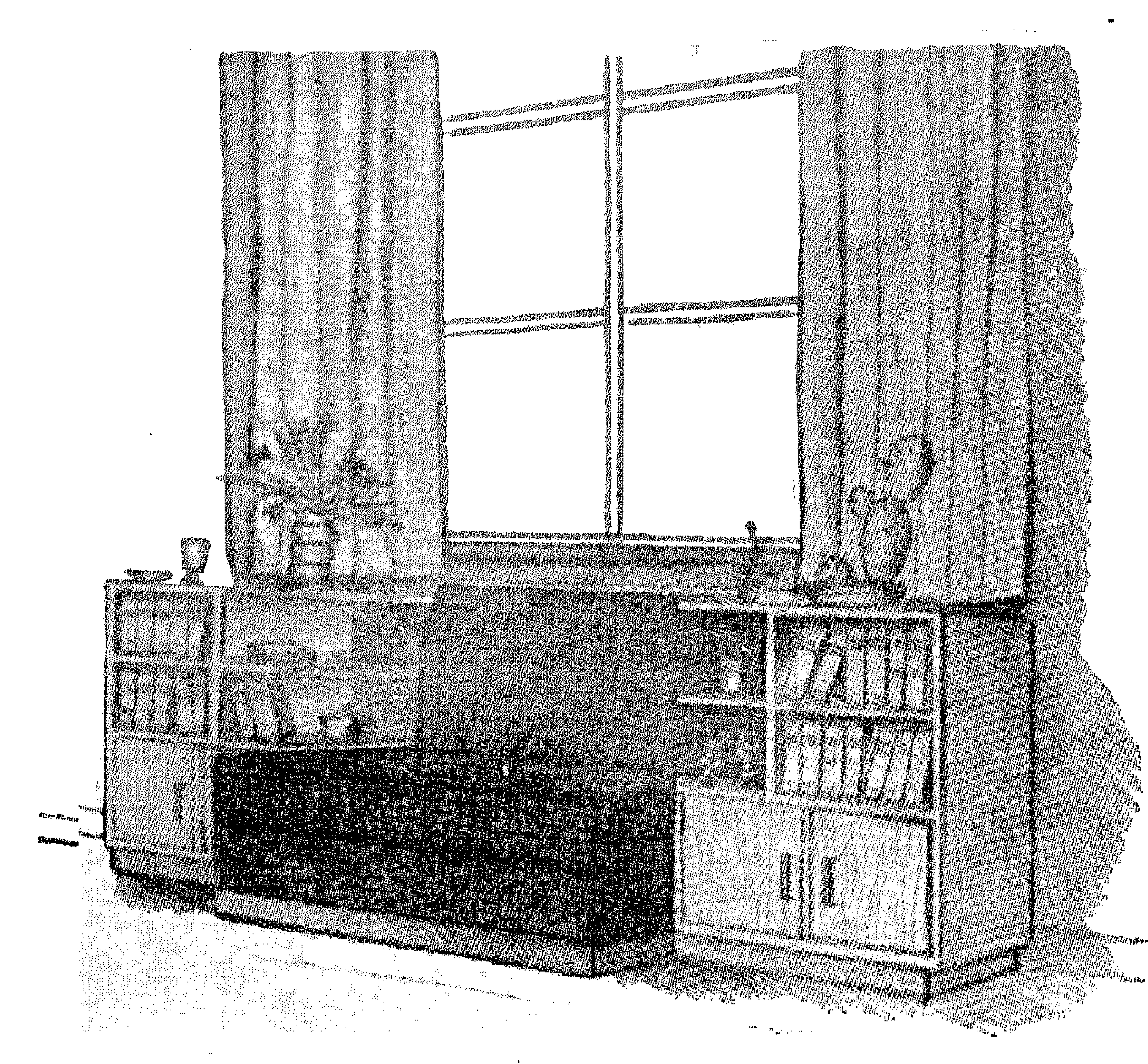
فى معظم الشقق الحديثه البناء يكون أسفل النافذة على ارتفاع ٨٠ سمم أو ٩٠ سـم عن الارض • يجب عليك اذن أن تستغلى هذه المساحة استغلالا مفيدا بأن تضعى فيها قطعة أثاث ذات فائدة •

وعلى حسب الغرض الذى ستؤديه فانه من المستحسن عمل هذه القطعة من نفس الخشب الذى صنعت منه بقية أثاث الغـرفة • وأن أردت التوفير فلا بأس من صنعهـا بالخشب الابيض ودهنه بنفس لون حوائـط الغرفة •

ان الاثاث الذى اخترناه هنا ، هو عبارة عن « باهو » خصص جزؤه الاعلى ليكون مكتبة ويشغل عرض النافذة كله •

أما التصميم الثانى فهـو « لبـاهو » من الخشب الطبيعى بأبواب منزلقـة ويؤدى لك عدة خدمات •• لقد حلى على جانبيه بكرسيين من نوع « الفوتيل » وعليه رف تنظم عليه الكتب ••



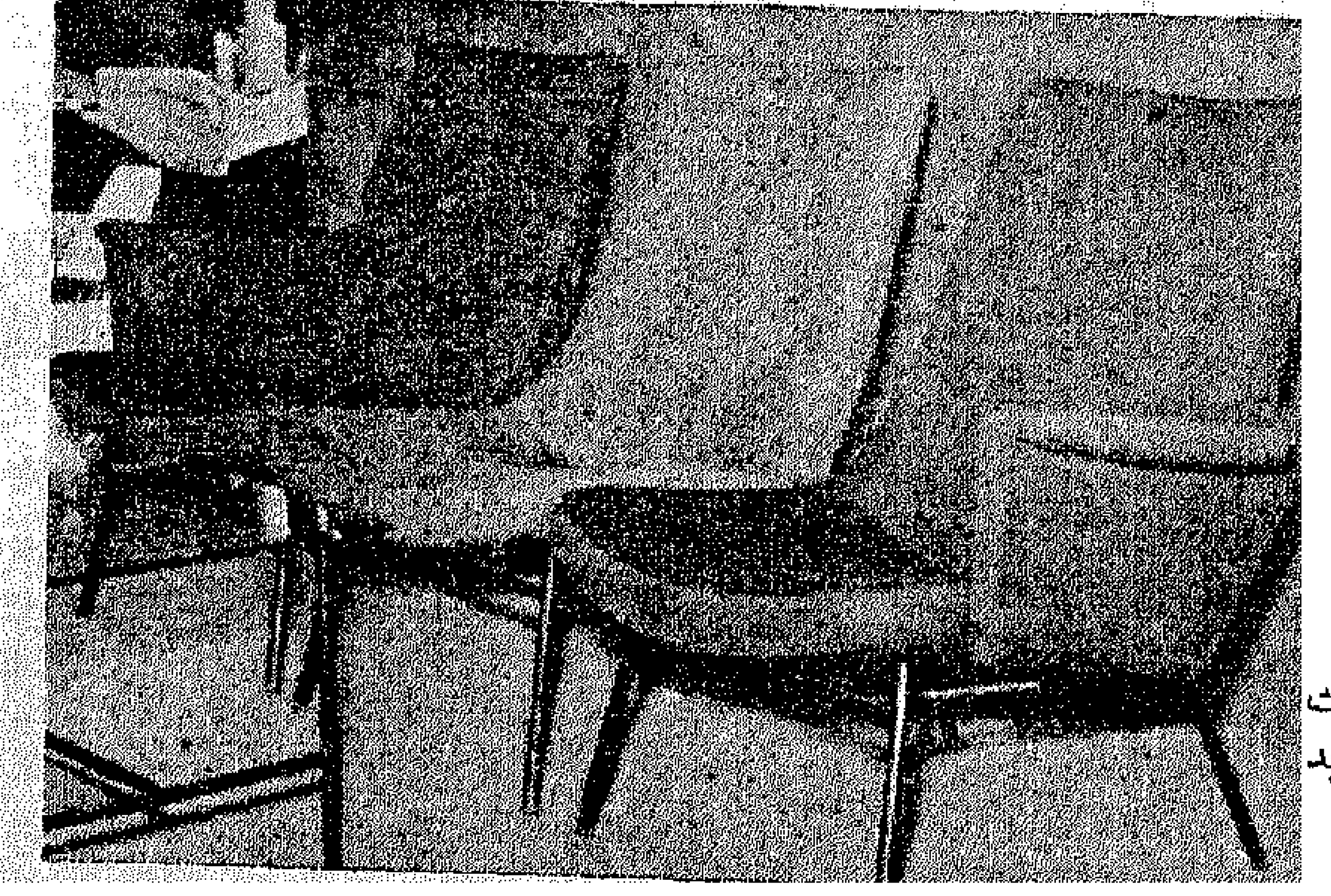


وتوضع عليه البيبلوهات · ويلاحظ أن أسفل الكرسيين من ذات الخشب الذى صنع منه « الباهو » ·

وأخيرا فان هذه الكنبة الصغيرة يمكن أن تضعيها فى الصالون أو فى الصالة أو فى حجرة المكتب · وقد حرصنا على أن نحلى جانبيها بقطعتين من الاثاث على شكل مكتبة · أما سطحها فقد وضع عليه نبات الصبار والبيبلوهات الصغيرة المنتقاة ·

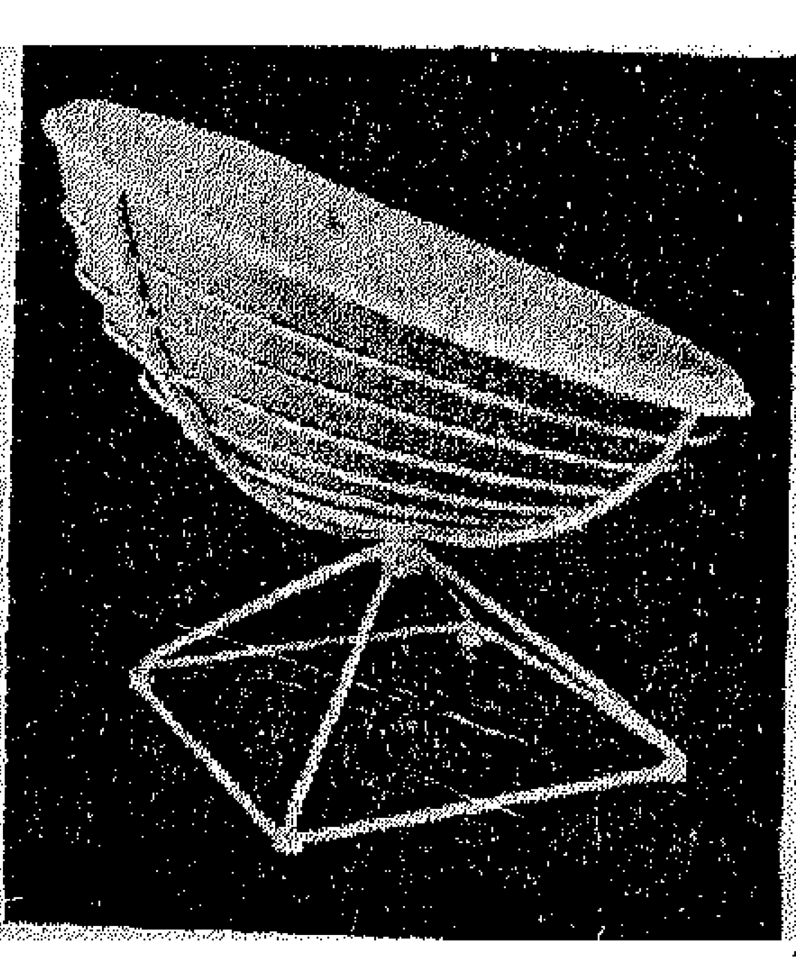
كراسى حديثة بالبلاستيك

لقد كسب «البلاستيك» الجولة الاخيرة فى المعرض الذى أقيم اخيرا بباريس حيث عرض أحدث ما ابتكره مصممو قطع الاثاث . ويمتاز «البلاستيك» على غيره من المواد بالخفة والمتانة والليونة وسهولة الصيانة .



١ ـ كراسى الكنب : مستقل الواحد عن الاخر ويمكن جمعها بحيث تكون كنبة عريضة أو مقعدا · وقد كسيت بالدنلوبيلو والتويد أو البلاستيك ·

٢ ـ الكرسى المريح : هيكله المعدنى مكسو بالدانلوبيلو · الوسائد مغطاة بالتويد المغموس بالسليكون الذى يزيده قوة ويسهل أمر صيانته ·



٣ ـ كرسى الرادار : هو عبارة عن دوائر معدنية بمينا بيضاء، وجداره محلى بوسادة دنلوبيلو بلاستيك قابلة للغسيل · الكرسى يدور على محور ·



٤ ـ الكرسى المطاطى : انه مصنوع من مادة البلاستيك المصهورة فى قالب واحد · وقد وضع على كادر معدنى · وأرجله عبارة عن أسياخ من الحديد

استفتاء شعبي آخر

كل نظام جديد . وكل تشريع جديد . يبدو على الورق كاملا شاملا . لا عيب فيه ولا نقص ولا عوج .

وكل نظام جديد . وكل تشريع جديد . يعاني حيرة شاملة كاملة في التطبيق والتنفيذ . تنجم عنه مشاكل كثيرة وخطيرة . لم تخطر لواضع النظام . او منشىء التشريع .

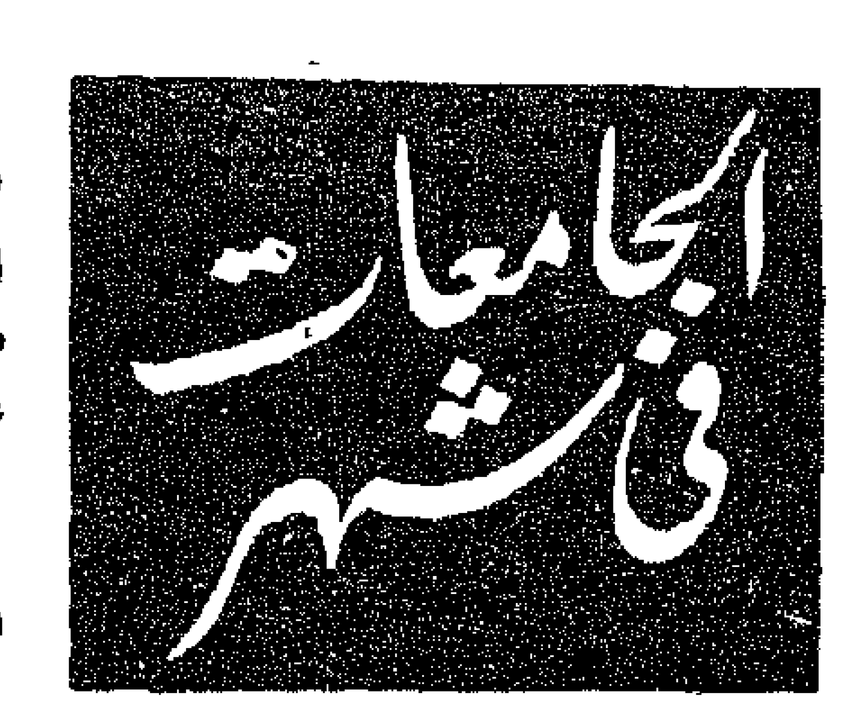
ويصدر التفسير تلو التفسير . وتفسير للتفسير الجديد .. والحيرة هي هي .. والمشاكل لم تنقض !

وهذا شأن النظام الجامعي الجديد .. لحكمة ما . لم نفهمها . ولا نظن احدا فهمها . حتى الصحفيين والمفكرين الذين عرضوا للنظام الجديد بالنقد والتوجيه .. لحكمة ما حرم طلبة السنوات النهائية والسنوات الثانية من كل فائدة او ميزة .. التعويض الغي . والدور الثاني الغي .. ثم لا ينطبق عليهم القانون الجديد من حيث الرسوب في علم او علمين ؟ اذا فهمنا هذا بالنسبة للسنوات النهائية . فلماذا تعتبر السنة الثانية نهاية مرحلة ؟ وما الفرق بينها وبين غيرها من سني النقل ؟ انها حكمة جل من يعلمها !

منذ اسابيع عرض سيادة وزير التربية والتعليم سياسة التعليم في استفتاء شعبي عام . واعلن ان نتيجته سيكون لها الاعتبار الكامل . فضرب بذلك مثلا للشعبية الحكم .. ولكن اليس التعليم الجامعي تعليما ؟ واليس للطلبة رأى فيه ؟

نريد للمثل الاعلى ان يظل عاليا مرتفعا بالنسبة للجميع .

م . السنجري



نحو جامعة افضل

لا أدرى لماذا يصر الدكتور عثمان خليل عميد كلية الحقوق بجامعة ابراهيم على فصل الجنسين في كليته أقصد فصل الطلبة عن الطالبات ومحاولة التفريق بينهم . ففي قاعات المحاضرات لا يجوز لطالبة ان تجلس بجانب طالب وفي فناء الكلية محظور على الطلبة أن يتحدثوا الى الطالبات وعندما تلتقى باحدهم يشكو لك من هذا التعسف الذى لا مبرر له . ولا أدرى لماذا يتبع الدكتور عثمان خليل هذه الطريقة ، بالرغم من انه رجل دارس وفاهم لكل أمور الحياة ؟ ويعلم أن اختلاط الجنسين داخل مدرجات الدرس أخف ضررا من اختلاطهم خارج هذه المدرجات ، كما يعلم ايضا أن هذا الاجراء قد يأتي بنتائج أسوأ اقصد بعكس ما يرجوه .. اننا بلد في طريقه الى التحرر ، التحرر من الرجعية والانحلال والتقاليد البالية .. لذلك يجب أن نخطو نحو هذه الاهداف ولا نقف في منتصف الطريق حتى نصل الى ما نحن راغبون في الوصول اليه

سمير عبد القادر

أسرار الجامعات

◆ يستعد الاساتذة والطلبة للقيام بالرحلات الصيفية في داخل البلاد وخارجها . وستذهب بعض الكليات الى فرنسا واسبانيا وايطاليا . ويتجه البعض الاخر الى لبنان

◆ يقوم قسم الدراسات القديمة بكلية اداب جامعة القاهرة برحلة الى اليونان لزيارة اثارها القديمة والتجول في انحائها

◆ نظمت ادارة جامعة القاهرة رحلة لزيارة فرنسا واسبانيا وانجلترا تبدأ يوم ١١ اغسطس القادم وتستغرق شهرا وقيمة الاشتراك في هذه المرحلة ثلاثة وتسعون جنيها

◆ تبين أن المجلة التي يصدرها اتحاد كلية الطب بالقصر العيني قد اشترك في تنسيق صفحاتها وتبويبها أحد محرري دار اخبار اليوم المشهورين وقد تقاضى المحرر المذكور مقابل ذلك اجرا قدره ستون جنيها وينتظر بناء على ذلك استبعاد المجلة من مسابقة الصحافة الجامعية

فوجىء طلبة كلية الهندسة بجامعة القاهرة الذين يتمتعون بالمجانية ، بقرار من مجلس الجامعة يقضي بمنحهم نصف مجانية فقط والغاء قرار مجلس الكلية السابق والذى يقضى بحقهم في المجانية الكاملة

◆ وصلت عدة شكاوى الى ادارة الجامعة من طلبتها وطالباتها وذلك بسبب عقد الامتحانات في أوقات غير مناسبة كذلك لضيق الوقت المقرر للاجابة على الاسئلة

◆ تأجل اجتماع لجنة الصحافة الجامعية لكأس الدكتورة درية شفيق الى سبتمبر القادم

◆ ضبط مهندس وهو يؤدى الامتحان بدلا من احد طلبة كلية الهندسة بالسنة الاولى

◆ بدأ بعض طلبة الجامعة يترددون على المكتبات العامة لاستعارة الكتب التي ستكون ضمن برنامجهم الدراسي في العام المقبل

◆ لا ينتظر ان تعلن نتائج امتحانات الكليات قبل منتصف شهر يولية القادم . والتصحيح جار على قدم وساق . ويرجع سبب هذا التأخير الى زيادة عدد طلبة الجامعات

◆ لم تحدد بعد الكليات العدد الذى ستقبله في العام القادم

◆ على الرغم من موجة الحر التي اجتاحت القاهرة في شهر يونية المنصرم فان الطلبة أدوا الامتحانات التحريرية بعد الظهر دون أن يبدوا أى تململ .

مسابقة الصحافة الجامعية على كأس الدكتورة درية شفيق

نظرا لانشغال كليات الجامعات المصرية في الفترة المحددة لمسابقة الصحافة الجامعية على كأس الدكتورة درية شفيق بأعمال الامتحانات ـ تقرر مد أجل المسابقة الى نهاية شهر سبتمبر المقبل حتى تتاح الفرصة للكليات التي لم تنته بعد من اعداد مجلاتها بالاشتراك في المسابقة .

هذا وسيقام الاحتفال بتسليم الكأس والجوائز الى الطلبة والطالبات في بداية العام الجامعي.

نحن نقترح

تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والآراء التي ترد الينا .. وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام في حدود القانون والنظام .. وترجو ان ترفق بالاقتراحات صور أصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



الانسة آمال محمد فخرى ـ حقوق القاهرة .

اقترح تطبيق نظام التعويض بالنسبة للائحة الجديدة للامتحانات لانه نظام عادل ، وحتى لا تضطر الطالبة أن تضيع سنة من عمرها لانها لم تستطع ان تحصل على الدرجات المطلوبة في اكثر من مادتين



الانسة نبيلة السيد احمد ـ اداب القاهرة :

اقترح ان تخفض الجامعة الاشتراك في رحلات الخارج التي تنظمها اثناء العطلة الصيفية بالنسبة للطالبات الرياضيات جزاء لهن على مساهمتهن الفعالة في رفع رأس الجامعة في الميدان الرياضي



معاملتك .. لبناتك

قدمنا لك في العــــدد الماضى بعض القواعد السلوكية فىمعاملتك لابنائك الذكور .. واليوم نقـدم لك مثلها في معاملتك لبناتك ..

والبنت هى المرآة التى تعكس صورة أمها . واذا كان الولد سر أبيه .. فان البنت سر أمهـــا .. ولكى تكون صورتك فى شـــخص ابنتك صورة جميلة جليلة عليـك بالاهتمام باقامة علاقة قوية بينك وبين ابنتك علاقة فيهـا الاحترام والتقدير والحب والثقة المتبـادلة .. وهذا أمر يتطلب منـــك بذل الكثير من الجهد والعناية ·

١ ـ كوني حازمة في معاملتهـا أثناء الطفولة .. فان تدليلها فى الصغر يفلت زمام قيادتك لها في الكبر · ولكن لا تكونى قاســـية عليها فتولدى فى نفسها الشعور بالتمرد والجفاء نحوك ·

٢ ـ تخيرى صديقاتها بنفسك· ولكن لا تحاولى فرض من لا تحب منهن عليها ·

٣ ـ لما كانت وظيفة الفتـــــاة الاولى فى البيب · وجب عليـــك تنظيم نوع من الدراسات النسائية لها .. بحيث تتدرج فى تعلمهـــا حسب تدرج سنها .. فى المرحلة الاولى اعهدى اليها مهمة العنـاية بعروستها « الدمية » وبلوازمهـا وبعد قليل اعهدى اليهــا باعداد ثوب للعروسة تصنعه بيـــدها .. وهكذا ..

٤ ـ من أهم الدراسـات التى تقدم للفتـــاة فى طفولتها دروس الاتيكيت والنظام وتربية الذوق · ومن التمرينات العمليـة فى ذلك أن تسندى اليها تنظيف حجرتهـــا وترتيبها وكذا الاشراف عـلى نظام وغذاء شقيقها الصغير ثم اعـــداد المائدة والمساهمة فى انتقاء ألوان ملابســـها .. ويلى ذلك اعطاؤها مسئولية تجـــديد وترتيب أثاث المنزل بما تراه بذوقهـــا الفنى الحديث · فمثل هذه المسئوليات تخلق فيها الشخصية وتنمي فيها الذوق السليم ·

والفتاة فى سن المراهقة تجتاز أخطر مرحـــلة فاصلة فى تكوين شخصيتها وتقـــرير مستقبلها .. فانها فى هذه السن تكون شـديدة الحساسية متفتحة المشاعر متدفقة الحيوية · والام الواعية هى التى تعرف كيف تفوز بثقة فتاتهـــــا وصداقتها أثناء هذه الفترة فان ذلك يســاعدها على الوقوف علىطبيعة أفكار فتاتها ونوع اتجاه مشاعرها· فيكون توجيهها لها توجيها واقعيا فعالا وتكون رقابتها عليهـــا رقابة مجدية مثمرة ·

ومن النصائح التى أقدمهـا لك فى هذا السبيل :

١ ـ احـــذرى أن تشـــعريها بتجسسك عليها حتى لا تدفعيها الى استغفالك فى تصرفاتها ·

٢ ـ قدمى لها دراسة علميـــة مهذبة عن الحقائق الجنسية حتى يمكن تنويرها بالاخطار التى تحيق بأنوثتها فى هذه السن المبكرة .. فالفتاة الواعية هى أقدر ولا شك على حماية نفسها من الانحـرافات والسقطات العاطفية ·

٣ ـ لا مانع من اصطحاب فتاتك معك فى زياراتك اذا كان البيت الذى تقصدانه يضم فتيــات فى سنها حتي لا ترغم فتـــاتك عـلى مشاركة السيدات مجلسهن ·

٤ ـ لا تحاولى منع فتـاتك من قراءة القصص العاطفية أومشاهدة السينما أو مقـابلة الرجال تحت اشرافك .. فان منعها من ذلك هو الذى يثير عواطفهـــــا وينحـرف بمشاعرها · دعيها تعيش عيشـة طبيعية خالية من العقد النفسـية ·

٥ ـ يمكنك تهذيب مشـــاعر فتاتك عن طريق غير مبـــاشر فان الوعظ والنصيحة هى أول مايثير العنـاد ويقتـــل الشخصية فى الشباب · قدمى لها بعض القصص التي تدور حول عواطف نبيـــلة شريفة أو قصص تجد فيها التجارب القاسية التى تخوضها الفتيــات الغـريرات .. فان للقصص فعـلا كبيرا فى توجيـــه أفكار الشبيبة وأحاسيسهم ·

٦ ـ لا تدعى عواطفها تنحو نحو رجل تعرفين سلفا أنه لا يليـــق أو لا يستطيع الزواج منها ..

(البقية ص ٩٣)

مدام دى بومبادور

المرأة التي أحبها لويس الخامس عشر

ان بهو المرايا فى قصر فرساى يشع ضوءا احتفاء بزواج ولى عهد فرنسا باحدى أميرات البيت المالك الاسبانى .. اننا فى شهر فبراير من عام ١٧٤٥ ... وهذه الحفلة التنكرية هى الاخيرة التى تقام لهذه المناسبة السعيدة فى هذا القصر الذى يعتبر أكبر وأفخم قصر من نوعه فى العالم.

ان الملك لويس الخامس عشر سيتعرف فى هذه الليلة التاريخية بمدام جان لى نورمان ديتيول ابنة السيد بواسون والتى ستصبح فيما بعد المركيزة دى بومبادور عشيقة الملك طوال تسعة عشر عاما ثم صديقته المخلصة الى آخر أيام حياتها .

فى هذه الليلة صحب الملك مدام ديتيول بعربته ذات الخيول المطهمة الى حيث كانت تسكن. وفى الطريق اتفقا على أن يلتقيا فى موعد عيناه فى قصر فرساى . وحوالى آخر مارس من السنة ذاتها بدأ الناس يقولون ان السيدة الشابة تتردد كثيرا على القصر . وذهب الملك فى الربيع الى الحرب ، الحرب ضد الانجليز والهولنديين الذين تحطمت قواهم عند مدينة فونتنوا فى الحادى عشر من شهر مايو سنة ١٧٤٥ . وفى خريف العام نفسه طلبت مدام ديتيول الانفصال عن زوجها حيث أصبحت العشيقة الرسمية للملك الذى خلع عليها لقب المركيزة دى بومبادور وفتح لها أبواب قصر فرساى على مصراعيه .



لقد أحبت مدام دى بومبادور الملك حبا لا شك فيه .. لقد أحبته بمزيج من الحنان والكبرياء والسرور والتعجب والاعجاب والنشوة .. وبدأ حبها له كما يبدأ عند كل فتاة تحلم برجل أحلامها . وأرادت بعد ذلك أن تستولى عليه باغرائه بأن يعيش حياته فى مغامرة فريدة . ثم عملت جاهدة على أن تحتفظ به لا بكبرياء فحسب بل لانها كانت تحبه حبا صادقا . وقد قال لويس الخامس عشر لمدام سيران أنه لو طردها لماتت من الحزن والكمد .

وهو ، هل كان يحبها ذلك الحب الذى يبقى طول الحياة؟ كلا . فان المرأتين اللتين أحبهما أكثر من غيرهما لم تكونا مدام دى بومبادور ولا مدام دى بارى . ولكن الملكة زوجته التى أحبها حب المراهقين والدوقة دى شاتورو التى سبب له موتها أكبر حزن فى حياته .

ولكن ياله من رجل بعيد الغور .. لقد قيل ألف مرة انه كان كثير الضجر من حياته . ولكن ذلك القول غير صحيح . انه كان يلهو بكل سرور مع ذويه . غير أنه فى قرن امتلأ بالتفاؤل والخيال كان متشائما فى داخل نفسه . لقد رأى حوله مئات الدسائس والاطماع والخدع مما جعله يشمئز أحيانا من ذلك كله . ولكى ينسى هذا الجو الخانق كان يفر الى الصيد والقنص وركوب الخيل .

ان الملاهى والحفلات التى كانت تهيأ له بنظام دقيق أصبحت مملة بالنسبة له . ولم يغير لويس الخامس عشر شيئا من الاوضاع التى أوجدها سلفه . فقد أدى واجبه كرب أسرة أحسن أداء . ولكن على هامش حياته الرسمية خلق لنفسه حياة خاصة بعيدة عن متناول الطفيليين . وكانت له مكتبته ومخطوطاته ومجموعات خرائطه . وكان يقرأ ويكتب ويمضى أوقات فراغه فى حل بعض المسائل الرياضية والمتعلقة بعلم الطبيعة وكان يتحدث عن الطب وعلم التشريح مع لابيرونى . وأعادت المركيزة الى قصر فرساى تلك المسرحيات التى فاض بها عصر لويس الرابع عشر وتحدث عنها المؤرخون حديثا طويلا . وأعجب المحيطون بالاسرة الحاكمة أيما اعجاب بالمركيزة التى اهتمت بأن تحظى بتقدير الملك وبحبه لانها هى نفسها كانت تحبه بقلبها أولا وبعقلها ثانيا . ولذا فانها لم تحاول أن تتألق للجمهور ولكن لمتفرج واحد . وقد أعطت للويس الخامس عشر ما لم تستطع الملكة أن تعطيه اياه ألا وهو الشعور بأنه فى بيت ترفرف عليه السعادة لا فى قصر مترامى الاطراف يختلط فيه الحابل بالنابل .. لقد هيأت له بيتا يشعر فيه بأنه بعيد عن عيون الناس واعتنت بتأثيثه بنفسها .

وعند المركيزة كان لويس الخامس عشر مبتهجا سعيدا . وكانا يتناولان العشاء معا فى الساعة العاشرة مساء . وكان الطعام غاية فى اللذة لانه لم يكن يتقيد بقواعد البروتوكول . وكان الخادمان أو الثلاثة ينسحبان من غرفة الطعام بعد تقديم كل أكلة . وكان الملك يشعر براحة غريبة وينطلق فى الكلام . وكان يختفى خجله تماما . وكانت مدام دى بومبادور تجيد فن الحديث وتوجهه الوجهة التى كانت تريدها . وكانت السهرة تمضى فى أحاديث متنوعة أو بعض الالعاب الصغيرة . وعند منتصف الليل أو الساعة الواحدة كان الملك يقول : « لقد حان موعد الذهاب الى الفراش » فيخرج كل من فى الحجرة .

وعقب المحاولة التى قام بها داميان لاغتيال الملك انهارت أعصاب المركيزة وتأثرت صحتها . أما الملك فقد ضعفت صحته وانهارت روحه المعنوية ، اذ أصبح حزينا كئيبا ويقال انه أصيب بالنورستانيا . وفى دور النقاهة لم يذهب ساعة واحدة عند مدام دى بومبادور . وقد نصحها بعض أصدقائها بأن ترحل . فلم تعد تجسر على الخروج من



بيتها مكتفية بتسقط الاخبار فى قلق مما كان يدبر فى الخفاء ٠

وذات يوم ، بعد أن تناول لويس الخامس عشر طعام الافطار ، انتقل الى مكتبه وهو بالروب دى شامبر ، وأخذ يروح ويغدو متوكئا على عصا خفيفة وقد اكتأب وجهه ولم ينبس ببنت شفة ٠ وكان ينظر من النافذة تارة ويقف تارة أخرى يفكر ٠ وفجأة اقترب الملك من مدام دى برانكاس وقال لها : ــ أعيرينى معطفك ٠

وبعد أن وضعه على كتفيه اتجه نحو حجراته الداخلية بعد أن قال لمن حوله : ــ لا تتبعونى ٠

وعاد بين الساعة الثالثة والرابعة ٠ ويقص علينا ديفور دى شفرنى الذى رأى هذا المشهد : « ان الملك لم يعد نفس الرجل ٠ فعوضا عن النظرة التعسة القاسية كان هناك وجه هادىء ونظرة لطيفة ٠ كانت الابتسامة على شفتيه وكان يتحدث بدون انفعال ٠ ووجه الكلام الينا جميعا وأخذ يتهكم على المعطف الذى كان يرتديه وتركنا وهو يقول انه ذاهب للاكل وانه يحثنا على أن نفعل مثله ٠

ولم يصعب علينا أن نعرف أنه ذهب لزيارة مدام دى بومبادور ان حديثا واحدا من صديقة تهتم بحديثه أكثر من أى انسان فى المملكة كان الدواء الشافى لروحه التى كانت أكثر مرضا من سائر جسمه ٠ » لقد وهبت مدام دى بومبادور الملك الهدوء والاتزان والراحة والثقة والعزاء وكانت هذه الهبة سبب هذه الصداقة الطويلة ٠

حتى أية سنة ظلت مدام دى بومبادور عشيقة الملك ؟ ان المؤرخ « برنيس » يجيب بدقة على هذا السؤال حين يقول ان شعورا أهدأ حل محل ذلك الحب المتأجج فى قلب لويس الخامس عشر ٠ وقد حدث هذا التغير سنة ١٧٥٢ ٠ وستظل صديقته بعد ذلك لمدة اثنتى عشرة سنة ٠ وسوف تكون تلك الصداقة بلا شك أجمل نصر حازته امرأة ٠

وفى يوم من الايام زارت الملكة مارى حدائق « بيلفى » التى كانت ملكا خاصا لمدام دى بومبادور ٠ وعندما وصلت الى الغيضة التى يوجد فيها تمثال لبيجال ، سألت بستانى المركيزة : ــ ما اسم هذه الغيضة ؟

فأجاب الرجل :

ــ كانت تسمى فيما مضى ياسيدتى غيضة الحب ٠ وهى فى الوقت الحاضر غيضة الصداقة ٠

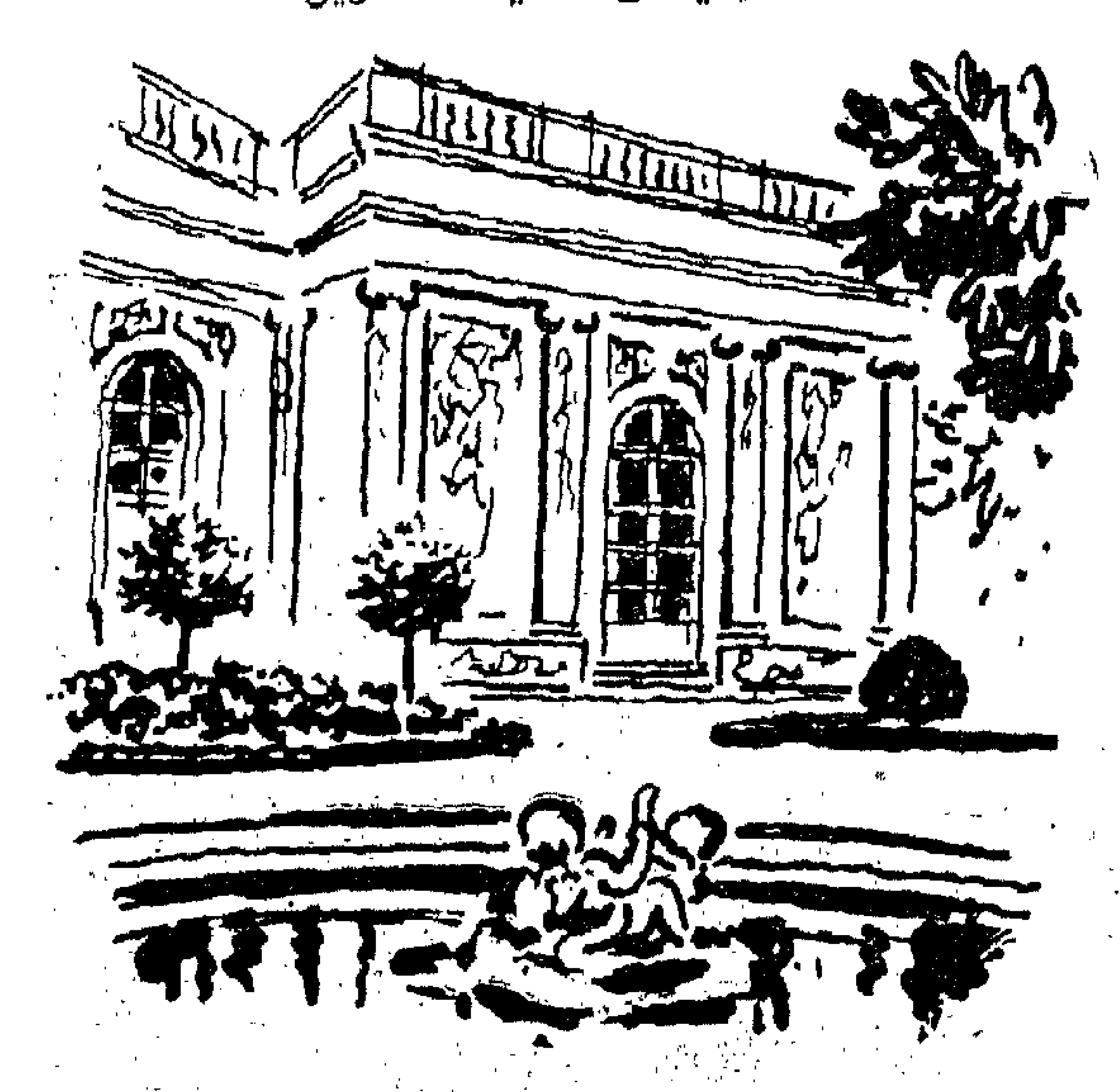
ولم تستطع الملكة أن تكتم ابتسامتها ، لانها كانت تعرف كيف يتغير شعور الرجال ٠ وكانت مدام دى بومبادور تشكو من زمن طويل مرض رئتيها ٠ وخلال شتاء سنة ١٧٦٣ و١٧٦٤ اقترفت حماقة الذهاب الى « شوازى » ٠ وأثناء سفرها بالعربة أصيبت باحتقان فى الرئة دام من ستة الى سبعة أسابيع وصاحب ذلك بطبيعة الحال ارتفاع فى درجة الحرارة وسعال متلاحق وبصق دم ٠ وكان الملك يعودها يوميا عدة مرات ٠ وفى أيامها الاخيرة طلبت أن تتلى عليها وصيتها التى طلبت فيها من الله أن يمنحها نعمة الميتة الصالحة ٠ وكانت تتألم آلاما فظيعة ٠ وكتب ولى العهد الذى كان لا يحبها الى أسقف فردان يقول : « انها تموت بشجاعة نادرة ٠٠٠ وكل نفس تأخذه تعتقد أنه الاخير ٠ انها من أشد النهايات ايلاما وقسوة ٠٠٠ »

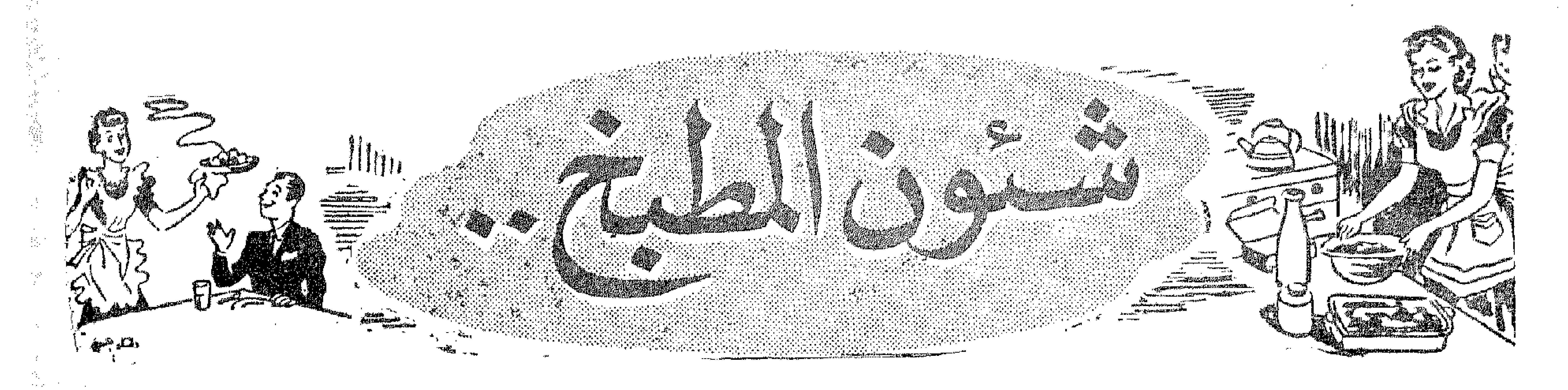
واعترفت ونالت المسحة الاخيرة فى الخامس عشر من أبريل وهو أحد الشعانين من يدى راعى كنيسة المادلين التى تقع فى منطقتها ٠ قالت للقس وهو يستعد للخروج : « لحظة ياسيدى القس ٠٠ سنرحل معا ٠ »

وماتت فى الساعة السابعة والنصف ٠

وكانت العادة المتبعة فى قصر فرساى أن جميع الضيوف الذين لا ينتمون الى الاسرة المالكة كانوا يعتبرون كمدعوين فلا يحق لهم أن يموتوا هناك ٠ وسرعان ما وضعت الجثة على محفة لتنقل الى أوتيل دى بومبادور القريب من القصر ناحية جناحه الشمالى ٠ وجرت مراسم الدفن فى السابع عشر من أبريل سنة ١٧٦٤ فى الساعة السادسة مساء ٠

وكان الملك على شرفة مكتبه ومعه تابعه «شونلو» الذى وصف هذا المنظر قائلا : « كان الجو رديئا والسماء تمطر بشدة والريح تعصف عاتية فتطفىء المشاعل ٠ وراقب الملك الموكب الجنائزى وانتظر الى أن مر ثم دخل غرفته ووجهه غارق فى سيل من الدموع ٠ وقال: هذا هو الواجب الوحيد الذى استطعت أن أؤديه الى صديقة العشرين سنة ٠٠ »





بافرواز الشيكولاته

من حلوى الصيف الباردة وله طعم لذيذ ، وسهل العمل قليل التكاليف ٠

المقــادير :

رطل لبن ـ ملعقة حلو من دقيق الكستردة « ويمكن شراء علبة منه من محال البقالة الكبيرة واحفظيها عنــدك لاى استعمال » ـ ٤ ورقات رفيعة من الجيلاتين « التنقال » ـ ملعقة حلو من مسحوق الشيكولاتة ـ سكر للتحلية ٠

الطريقــة :

١ ـ أضيفى ما يكفى من السكر لتحلية اللبن ثم يرفع على النار ليغلى ٠

٢ ـ ضعى دقيق الكستردة فى سلطانية ويحلل فى قليل من الماء أو اللبن البارد ٠

٣ ـ أضيفى اللبن المغلى الى دقيق الكستردة السابق مع التقليب المستمر السريع ٠

٤ ـ أعيدى الكستردة فى الكزرولة وارفعيها على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تغلى وينضج دقيق الكستردة ويعرف ذلك بعدم ظهور طعمه فى اللسان عنــد ذوقانه واتركى الكستردة تغلى حتى يغلظ قوامها نوعــا وتغطى ظهر الملعقة تغطية خفيفة ٠

٥ ـ ترفع من على النار ٠ ثم أذيبى الشيكولاتة فى قليل جدا من اللبن المغلى أو الماء الساخن ثم أضيفيها الى الكستردة المغلية السابقة وهى ساخنة وتقلب وأضيفى من الشيكولاتة هذه ما يكفى لتلوين الكستردة الى اللون الذى ترغبينه ٠

٦ ـ أذيبى ورقات الجيلاتين فى قليل جدا من الماء حتى تذوب تماما واتركيها تهدأ قليلا ثم أضيفيها الى الكستردة السابقة مع التقليب السريع المستمر أثناء الاضافة ولاحظى أيضا أن تكون حرارة الجيلاتين أثناء اضافتها ممــاثلة لحرارة الكستردة حتى لا تتقطع داخلها وتسبب خيوطا بها غير مستحبة ٠

٧ ـ يقلب المزيج حتى يهدأ تماما ، ثم يصب فى القالب واتركيه فى الثلاجة أو حوله الثلج حتى يجمد تماما ٠

٨ ـ عند التقديم يقلب البافرواز فوق اناء بللورى مسطح ويتبع فى ذلك الخطوات المتبعة فى قلب أى نوع من الالماسيه وذلك يقلب القالب فوق الطبق ولسهولة انزلاق الالمــاسية لفى القالب بفوطة مبللة ومعصورة فى ماء مغلى ٠

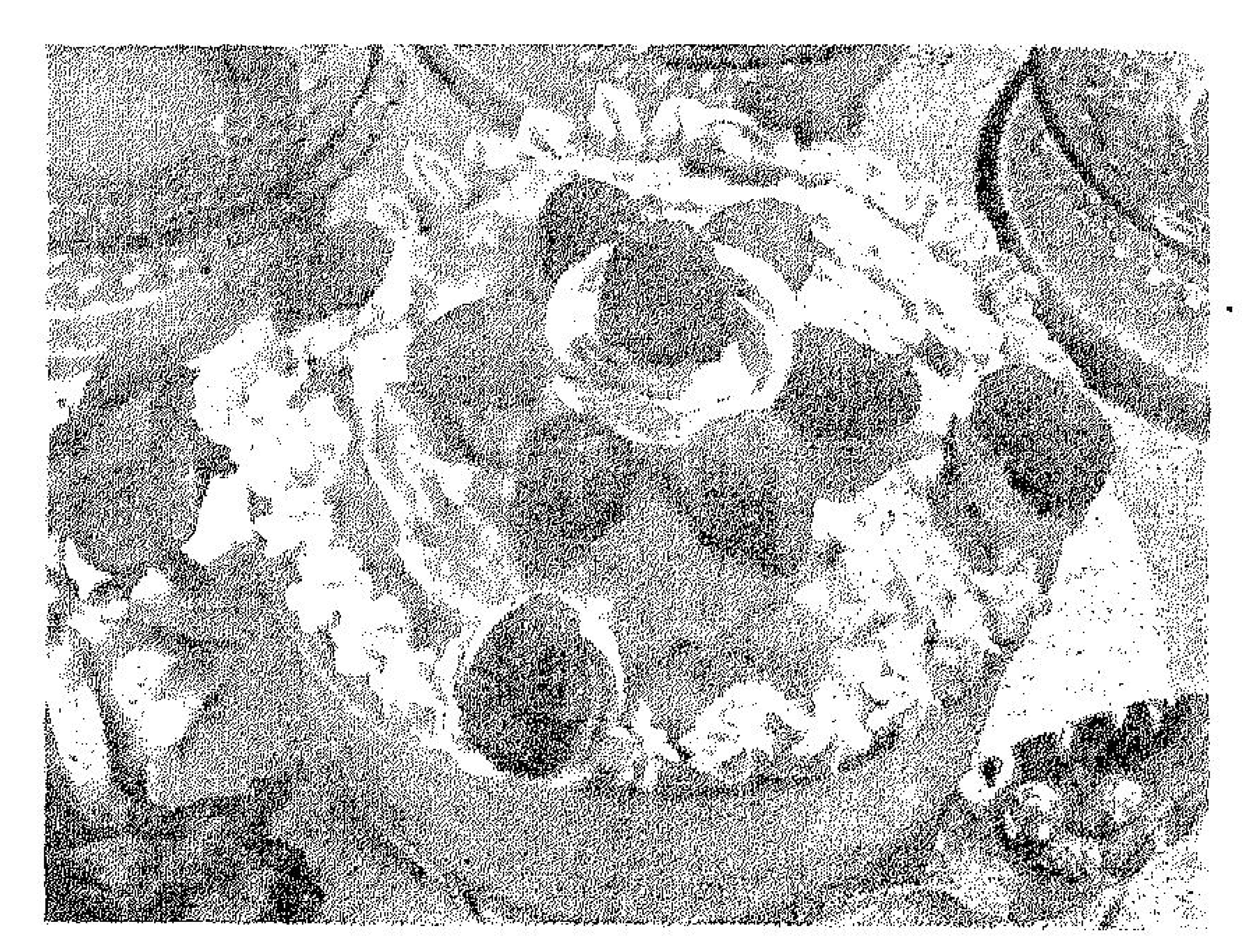
٩ ـ زخرفى سطحه وحوله بوردات الكريمة المحفــوفة ووحدات من الكريز المسكر أو برش قليل من الفســتق

ملحوظة : ١ ـ يمكنك استعمال هذه المقادير فى عمــل أصناف منوعة من البافرواز ، فمثلا اســتبدلى الشيكولاتة بقليل من روح القهوة ، فتحصلين على بافرواز القهوة ٠

٢ ـ أو اجمعى بين البافرواز والالماسية فى قالب واحد فى طبقات متبادلة جميلة المنظر والطعم وذلك بأن تحضرى باكو من الالماسية الجاهزة بالنكهة التى ترغبيها ٠ أما فراولة أو كريز أو ليمون ٠ وتذاب فى كوبين من المــاء الدافىء وتحلى بالسكر وتترك حتى تذوب تماما وتبرد ثم ضعى طبقة من هذه الالماسية فى قاع القالب وتترك حول الثلج لتجمد قليلا ثم ضعى طبقة من البافرواز السابق عمله ويترك حتى يجمد قليلا ٠ ثم ضعى طبقة من ألماسية وهكذا حتى يملأ القالب فى طبقات متبادلة من الالماســـية الملونة وبافرواز الشيكولاتة وكذلك يمكنك وضع فواكه كالموز والكريز بين هذه الطبقات ثم اتركى القالب فى الثلاجة حتى تجمــد الالماسية ٠

كما يمكنك استعمال القوالب المستطيلة التى تستعمل مثلا فى عمل كيك الفواكه أو الخبز الافرنكى المستطيل ، حتى تكون ذا منظر جميل عند قلبها فوق طبق بللــــورى مستطيل ٠ ويمكنك فى هذه الحالة أن تزخرفى حول الطبق بقليل من الالماسية الملونة وتتركيها تبرد فى الطبق حتى تجمد ثم تنزع من الطبق بالسكين وتفرم بالسكين الى قطع رقيقة مثل الزجاج المكسور وتوضع حول قالب الالماسية ٠





سوفليه الفراوله

من حلوى الصيف المثلجة المستحبة وهو من أصناف الحلو الراقية التي يمكنك تقديمها في الولائم أو في مناسبات خاصة ٠

المقادير :

٢ كوب فراولة مغسولة ومنزوعة الكأس ـ ٤ بيضات ـ نصف أوقية جيلاتين « تنقال » ـ ٣ ملاعق كبيرة ماء ـ ملعقة صغيرة عصير ليمون ـ نصف كوب كريمة لباني ـ ٣ أوقيات أو ربع رطل سكر بودرة ٠

الطريقـــة :

١ ـ اغسلي الفراولة جيدا وانزعي كأسها الاخضر ، ثم صفيها من منخل سلك أو مصفاة سلك رفيعة لتحصلي على بيوريه ناعم جدا ٠

٢ ـ افصلي صفار البيض عن زلاله ٠

٣ ـ أضيفي السكر الى الفراولة المهروسة وكذلك أضيفي اليها صفار البيض وامزجي الجميع جيدا ثم ارفعي الوعاء فوق حمام مائي وابدئي بضرب الخليـــط بمضرب البيض السلك ضربا مستمرا حتى يغلظ المزيج ويصير دافئا ٠ ثم ارفعيه من على النار ويترك ليبرد ٠

٤ ـ أذيبي الجيلاتين في مقدار المـــاء المذكور فوق نار هادئة حتى تذوب تماما ٠ ثم تصفى فوق مزيج الفراولة السابق مع استمرارك في الضرب الجيد أثناء الاضـــافة وملاحظة أن تكون حرارة الجيلاتين المذابة في نفس حرارة مزيج الفراولة حتى لا تتقطع داخله ٠ ثم أضيفي عصير الليمون ٠

٥ ـ اضربي الكريمة اللباني ضربا خفيفا حتى تغلظ نوعا ثم تضاف بخفة للمزيج السابق وتقلب بخفة ٠

٦ ـ اضربي زلال البيض في طبق صيني مسطح حتى يجمد ويصير كرغوة الصابون المتجمد ثم أضيفيه بخفة جدا الى المزيج السابق ٠

٧ ـ صبى الخليط فى طبق السوفليه المعد واتركيه فى الثلاجة أو حوله الثلج حتى يجمد تماما •

٨ ـ عند التقديم انزعى الورق المعد به القالب وزخرفى السطح بوردات من الكريمة المحفوفة ووحدات من الفراوله كما هو موضح أمامك بالرسم •

٩ ـ أما كيفية تحضير القالب للسوفليه فهى كالاتى : أحضرى الطبق الذى سيقدم فيه السوفليه ويكون من البللور العميق ثم احضرى ورقة سميكة بيضاء كورق الزبدة مثلا واعملى منها قطعة كالشريط العريض لا يقل عرضهـا عن ٥ س٠م مطوية وطولها يكفى لان يلف حول الطبق • ثم لفيها حول حافة الطبق بشرط أن تكون مرتفعة عن الطبق لمسافة لا تقل عن ٤ س٠م ثم اشبكى طرفى الورق بدبوس وعندما تصبى مزيج السوفليـــه يجب أن يكون أزيد من الطبق ويطفو عليه لمسافة نصف ارتفـاع شريط الورق ، وعندما يجمد السوفليه تنزع شريط الورق فيظهر السوفليه فى ارتفاع أكثر من ارتفاع حافة الطبق المغروف فيه ، كما هو موضح بالرسم •

شربات الفراوله

المقــادير :

أقة فراولة ـ أقة ونصف سكر سنترفيش ـ ملعقتـان عصير ليمون ـ قليل من اللون الاحمر ان احتاج الامر •

الطريقـــه :

١ ـ اغسلى الفراولة ثم انزعى كأسها الاخضر •

٢ ـ ضعى الفراولة المعدة مع السكر فى طبقات متبادله فى اناء من الصاج النظيف أو الفخار واتركيها لمدة ١٢ ساعة •

٣ ـ ادهكى الفراولة جيداً وصفيها بمصفاة سلك ضيقه الثقوب نظيفة ثم تصفى ثانيا فى قطعة شاشة ضيقة الثقوب لتحصلى على شراب رائق جدا •

٤ ـ ضعى الشراب فى حله نظيفة جداً وارفعيه عـــلى النار الهادئة حتى يغلى واتركيه يغلى لمدة ٥ دقائق مع نزع الريم كلما ظهر •

٥ ـ أضيفى عصير الليمون واتركى الشراب يغلى به مدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار •

٦ ـ أضيفى قليل من اللون الاحمر اذا احتاج الامر وكان لون الفراولة باهتا •

٧ ـ يعبأ الشراب وهو ساخن فى زجاجات جافة نظيفة ويحكم الغطاء بالفلين ثم يصب قليل من الشمع السائح فوق كل فلة لعدم تسرب أى هواء داخل الزجاجة فتطول مدة حفظ الشراب •

مربى الفراوله

من المربات اللذيذة الشهية جميلة المنظر اذا اتقنت عملها وحافظت على حباتها وحسن لونها •

المقــادير :

خذى لكل أقة فراولة معدة أقة من السكر السنترفيش ، وملعقة شوربة عصير ليمون وقليل من اللون الاحمر ان احتاج الامر •

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى الفراولة جيدا وانزعى كأسها الاخضر قبل وزنها • ثم ضعيها فى حلة نظيفة فى طبقات متبادلة من السكر واتركيها لمدة ساعتين أو ثلاث •

٢ ـ ارفعيها فوق نار هادئة مع تقليبها بخفة من حين لاخر بالمقصوصة حتى يذوب السكر تماما • ثم ارفعى النار ويترك لتغلى مدة لا تزيد على عشرة دقائق

٣ ـ انزعى وحدات الفراولة من الشراب واتركى الشراب يغلى وحده مع اضافة عصير الليمون ويترك يغلى حتى يعقد نوعا مع نزع الريم كلما ظهر •

٤ ـ أعيدى وحدات الفراوله الى الشراب المعقود وهدئى النار جدا وتترك حتى يتم عقد المربى مع ملاحظة الاحتفاظ برونق وحدات المربى وعدم تكسرها أو ذبولها •

٥ ـ أضيفى قليل جدا من اللون الاحمر ان احتاج الامر لتبدو الفراولة فى لونها الوردى الطبيعى الجميل •

٦ ـ عند ما يتم عقد المربى تعبأ وهى ساخنة نوعا فى برطمانات جافة محكمة وتحفظ فى دولاب متجدد الهواء •

مربى المشمش الجاف

اعيد نشرها اجابة لرغبة الكثيرات

المقاديـــر :

٣ أرطال مشمش جاف حموى ـ ٣ أرطال مـاء ـ ٣ أرطال سكر ـ ١ ملعقة عصير ليمون

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى المشمش جيدا ثم ضعيه فى سلطانية وغطيه بمقدار الماء واتركيه منقوعا لليوم الثـانى ثم انزعى النـــواة

٢ ـ اضيفى اليه مقدار السكر ويرفع على النار الهادئة حتى يذوب السكر وترفع النار وتترك المربى حتى تأخذ قوامها المعتاد وقرب النضج أضيفى الليمون

٣ ـ تعبأ وهى ساخنة ويحكم غطاؤها

جيلاتى البرالان

اعملى الجيلاتى السابقة بنفس المقادير والطريقة وقرب مرحلة التجمد أضيفى اليها مقدارا من البرالان ويعمل بان تأخذى حوالى ١/٤ رطل سكر سنترفيش وتضيفى اليه ملعقة كبيرة من الماء واتركيه على النار حتى يحترق ويتحول الى كرملة فاتحة اللون وقبل ان يتحول الى هذه المرحلة بمدة قليلة أضيفى اليه مقدارا من اللوز المقشور من القشرة الصلبة فقط ويقلب فيه حتى يتحول السكر الى كرملـة كما ذكرت ، ثم صبى هذا الخليط فورا على سطح رخامة مدهونة بقليل من الزيت ويترك حتى يبرد ويجمـــد ويصير مثل الزجاج . ثم ينزع من على الرخامة ويدق فى الهاون حتى يصير مجروشا مثل الرمل وهذا ما يعرف بالبرالان ، ثم أضيفى هذا البرالان الى أى نوع من أنواع الجيلاتى قرب مرحلة التجمد فهو يعطيها طعما جميـــلا ونكهة لذيذة

طعامك فى يوليو

الجمعة أول يوليه
لحم بارد ، سلطة خضار ، صينية مكرونة بالبشاميل ، فاكهة

السبت ٢ يوليه
فاصوليا مكمورة بالطريقه الشامية ، أرز مفلفل سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٣ يوليه
باميا مكمورة بالطريقة الشامية ، أرز مفلفل سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٤ يوليه
صينية باذنجان بالشاميل ، مكرونة بصلصة طماطم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٥ يوليه
صينيه بطاطس فى الفرن ، سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ٦ يوليه
أرانب محمرة ، ملوخية دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ٧ يوليه
كوسه مكمورة بالطريقة الشامية ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، فاكهة

الجمعة ٨ يوليه
رجلة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

السبت ٩ يوليه
ترلى ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خيار ، فاكهة

الاحد ١٠ يوليه
لوبيا خضراء مكمورة ، صينية الارز المفلفل بالبشاميل ، سلطة خضار ، فاكهة

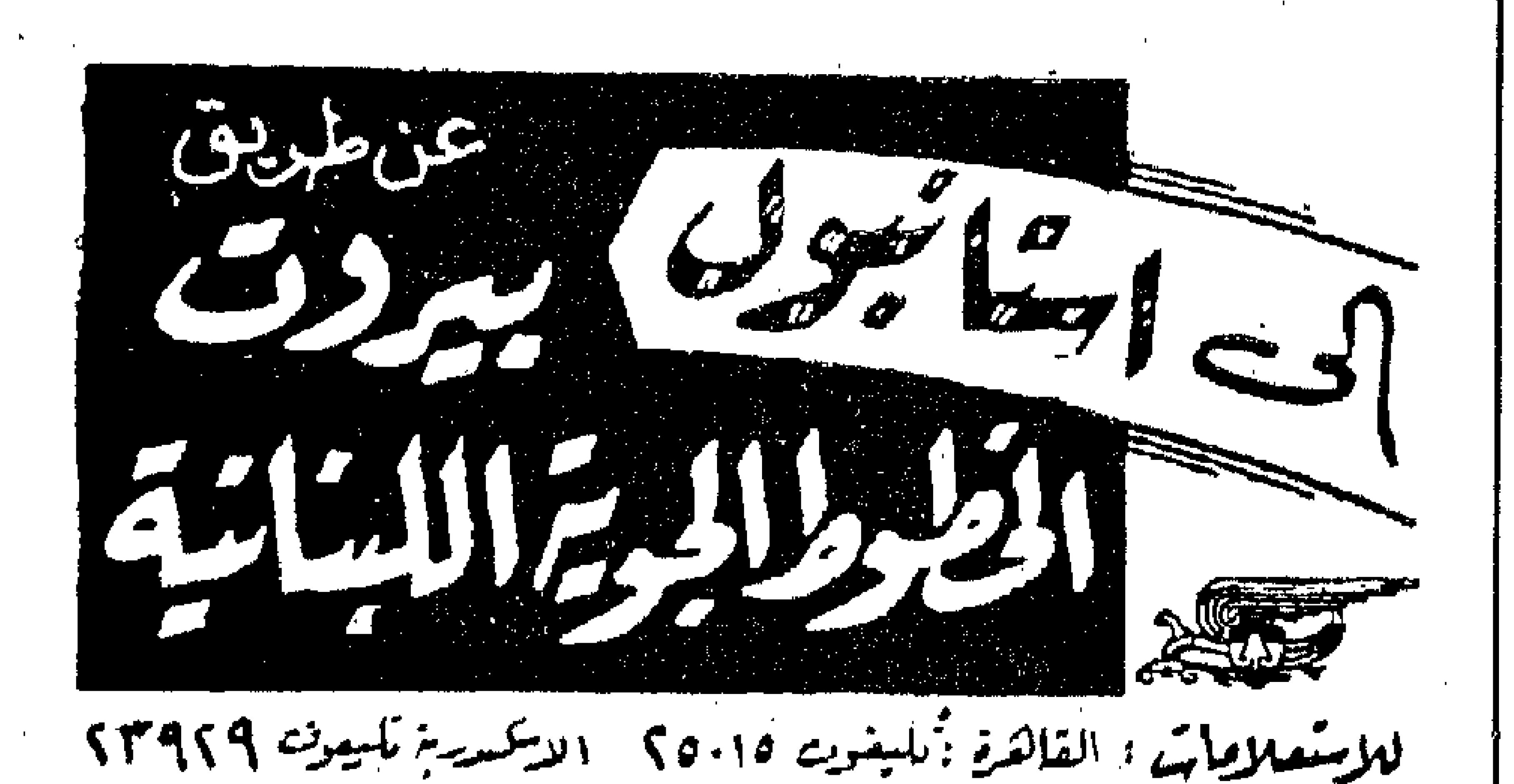
الاثنين ١١ يوليه
باذنجان مقلى ، سلطة زبادى بالخيار ، فاكهة

الثلاثاء ١٢ يوليه
طبق محاشى منوعه مثل (كوسة ، باذنجان ، طماطم ، بطاطس) دمعة ، فاكهه

الاربعاء ١٣ يوليه
صينية الكوسة بالعصاج والبشاميل ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١٤ يوليه
باميا ويكة ، أرز مفلفل ، سلطه خيار وطماطم ، فاكهة

الجمعة ١٥ يوليه
كفتة بالدمعة ــ ملوخية ، ارز مفلفل ، فاكهة





الوجبة الكاملة ... مم تتكون؟

هناك قواعد ثلاث يجب اتباعها اذا أردت أن تجعلي كل ماتقدمينه من طعام لزوجك واطفالك صحيا حاويا كل المواد الحيوية اللازمة .

القاعدة الاولى :

ان يتوفر فى الطعام المواد البنائية البروتينية الاساسية .

القاعدة الثانية :

ان يتوفر فيه المواد الواقية مثل الخضروات والفواكه .

القاعدة الثالثة :

ان يكون الخبز والمواد الكربوئدرائية الاخرى موجودا بجانب المواد السابقةولكن بشرط أن لايكون أساسا لملء البطن وسد فراغ المعدة

وهذه لمحة سريعة عن كل مادة من المواد اللازم توافرها فى الاطعمة التى تقدمينها فى كل وجبة من الوجبات :

١ ــ البروتينات :

هى التى تبنى الجسم وتساعده على النمو وتجديد أنسجته وأهم مصادرها اللحم والسمك والجبن والبيض واللبن .

٢ ــ الدهون :

هى التى تعطى الجسم الحرارة والدفء وتتوفر فى الزبد ودهن اللحوم وزيوت الطعام واللبن والياميش .

٣ ــ الكربوئدرات :

مثل الدهون تماما تعطى الجسم الحرارة والدفء وتتوافر فى السكريات والمربات والبلح والفطائر المصنوعة من الدقيق والخبز والبطاطس .

٤ ــ المعدنيات :

ضرورية للجسم الصحى ومتوفرة فى أغلب الاطعمة وعدم مراعاة تناولها يؤدى الى نقص مواد أساسية فى بناء الانسان وهى الحديد والكلسيوم .

فالحديد مادة اساسية لانه يكون كريات الدم الحمراء ويساعد على نقل الاوكسيجين الى الجسم . ويمكن تناوله فى الكبدة والحم البقرى والبيض والسبانخ والكرنب والعنب والكاكاو . ونقص الحديد يؤدى الى مرض الانيميا أو فقر الدم

وأما الكلسيوم فلازم لبناء وتقوية العظام والاسنان وهو حيوى بالنسبة للاطفال . ولكى يستطيع الجسم أن يتمثل الكلسيوم تماما لا بد من تناول أغذية تحتوى على الفوسفور وفيتامين «د» الى جانب الاطعمة الغنية بالكلسيوم . وأهم مصادر الكلسيوم اللبن والجبن والاسماك والكرنب والبيض والقرنبيط .

٥ ــ الفيتامينات :

أهمها فيتامين أ و ث و د وكذلك فيتامين ب الذى يهمنا من عائلته الريبوفلافين والنيكوتينيك اسيد .

فيتامين أ :

لازم لصحة الجلد وللدورة الدموية ونقص هذا الفيتامين يؤدى الى أمراض الجلد والعيون والى سرعة التعرض لنزلات البرد والالتهاب الرئوى . وأهم مصادره زيت كبد الحوت وكبد الثيران والزبد والجبن والبيض واللحوم . وكذلك السبانخ والمشمش .

وفيتامين ب :

يساعد الجسم على تمثل المواد الغذائية الكربوئدرائية . وعلى النمو وهدوء الاعصاب . ونقصه يؤدى الى ضعف الشهية للاكل والامراض العصبية . وهو يتوافر فى كثير من الاطعمة مثل البيض ولحم البقر والكبد والخميرة . وأما اللحم والسمك فهما أهم مصادر النيكوتنيك اسيد .

وأما فيتامين ث :

فهو لازم لتغذية وصحة الشرايين ونقصه يؤدى الى عدم الحيوية والقدرة والى عدم النمو ويعرض الانسان الى الاصابة بأمراض الفم والحلق واللثة كما يؤخر التئام الجروح . وأهم مصادره الموالح « الليمون والبرتقال بالذات » والجريب فروت والطماطم والقرنبيط والخس والكرنب .

وفيتامين د :

لازم مع الكلسيوم والفوسفور فى بناء وتقوية الجسم والعظام والاسنان واى نقص فى هذا الفيتامين يؤدى الى أمراض الاسنان فى الاطفال والكبار على السواء كما يساعد على الاصابة بالروماتيزم . وأهم مصادر هذا الفيتامين الشمس والاطعمة التى تحتوى على نسب من دهن الحيوانات وبعض الاسماك مثل السردين والبيض والزبد والجبن واللبن وزيت كبد الحوت .

واخيرا يأتى فيتامين اى :

ولم تتوصل الابحاث بعد الى تقرير مدى حاجة الجسم الانسانى اليه . وكل ما يمكن ان يقال عنه أنه يوفر على الجسم مقادير كبيرة من فيتامين «أ» وهو يساعد على نشاط غدد الاخصاب وحفظ أنسجة الجسم سليمة . كما يؤخر ظهور علامات الكبر على الانسان . وهو موجود فى الخبز الكامل . والتفاح والموز والجزر والخرشوف والجبن والخص .



ماذا تصنعين عندما تكتشفين ان لزوجك علاقه عاطفية بامرأة أخرى ؟

انها تجربة قاسية كثيرا ما تتعرض لها الزوجه ... وقليلا ما توفق في اختيار الاسلوب الذى تعالج به هذا الخطر الداهم !

ماذا تصنعين اذا .. هل تصارحينه بمعرفتك لسره ؟

أو هل تفضلين اخفاء معرفتك بذلك عنه ؟

هل تثورين عليه وتتهددينه بقطع صلتك به ؟ أو هل تميلين الى استعمال اسلوب المسالمة والملاينة تجنبا للعاصفه ؟

واذا خانتك اعصابتك .. واعلنت عليه الثورة هل تعرفين كيف تقفين بثورتك عند الحد الذى لا يوصل علاقتك به الى الانهيار ؟

واسلوب الملاينه والاستمالة .. انه أيضا يحتاج لدقة فى التكتيك .. وبراعة في التنفيذ فهل تملكين هذه القدرة ؟

انها جميعا أسئلة محيرة ستجدين ان كلا منها يحاول السيطرة على تفكيرك وتصرفك مع هذا الزوج المارق من شباك حبك .. ستجدين أمامك عشرات الوسائل التى يتحتم عليك اختيار واحد أو اكثر منها لابداء رأيك فى الموضوع .. فأيها تأخذين .. وأيها تدعين .. ان على هذا الاختيار يتوقف مصير حياتك وبيتك ومستقبلك فلا تتسرعى .. ولا تتركى اعصابك تخونك . اننى أمد لك يد المعونة لحل هذه المشكلة .. فأقدم لك هنا خلاصة تجارب من سبقتك الى اجتياز هذه المحنة .. اقرأى هذه النصائح اذا كنت تعيشين فى هذه التجربة .. واقرأيها اذا كنت تستعدين للدخول في عالم الزواج .. فربما احتجت اليها قبل ان يبلى ثوب الزفاف .. بل اقرأيها اذا كنت تستعدين للخروج من دنيا الزواج .. فربما اقنعتك بتغيير رأيك فى اللحظة الاخيرة .. من يدرى ؟

وليكن شعارك دائما .. ان اكتساب قلب الرجل اسهل الف مرة من الاحتفاظ بقلب رجل !

١ ـ أول ما انصحك به هو عدم الاندفاع مع تيار الشك .. والغيرة العمياء. فان الشك يولد الاوهام .. والاوهام لا تصلح أساسا لحب سعيد مستقر .

٢ ـ تجنبى ما امكنك اظهار رقابتك على تصرفات زوجك .. فان رقابتك عليه تدفعه الى سلوك احد طريقين .. اما التمادى فى تحديك واستغفالك . واما الهروب من قيودك وتجسسك الى جو اكثر حرية ومرحا وكلا الطريقين يباعد بينك وبينه .

٣ ـ كل زوج برىء الى ان تثبت اداتنه .

هذا هو القانون الذى يجب ان تناقش به تصرفات زوجك الشخصية .. حتى لا تتورطى فى اتهامه ظلما بجرم خيانته لك . فتظلميه .. وتظلمى نفسك معه !

٤ ـ أكبر خطأ ترتكبينه فى حالة تحققك من تورطه فى علاقة خارجية .. هو مصارحته بوقوفك على سره .. فان ذلك اعترافك ضمنا بالامر الواقع .. !

٥ ـ عندما تتأكدين من تعلقه بامرأة اخرى حاولى التعرف عليها .. ودراستها بعين محايدة ..

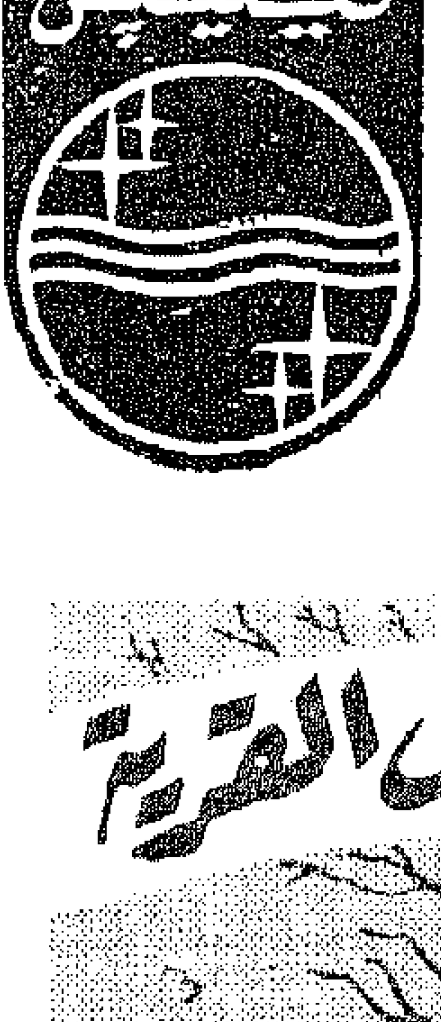
ادرسى ما يعجبه فيها من صفات .. لتضيفيها الى شخصيتك .. وادرسى ما فيها من نواحى الضعف ليسهل عليك التخلص من منافستها !

٦ ـ لا تنسى ايضا دراسة ظروف تعرفه بها .. فان الظروف تلعب أحيانا دورا عميقا في تعقيد المسائل العاطفيه .. ففهمك لهذه الظروف يساعدك فى حل المشكلة .

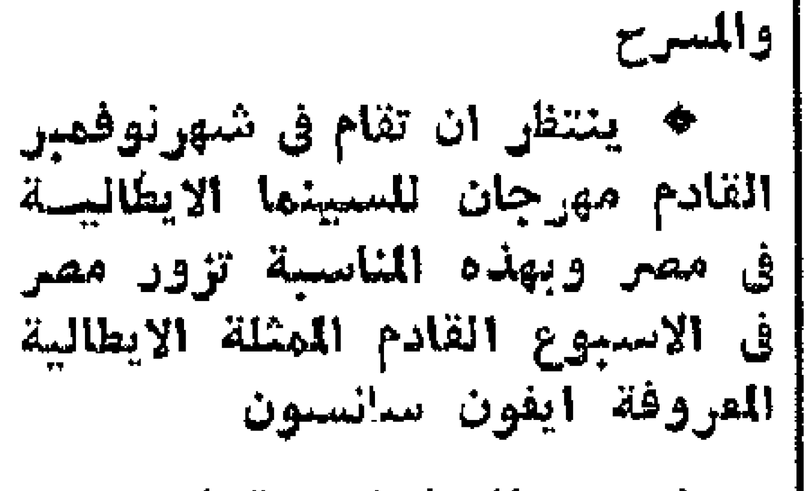
٧ ـ وكما انصحك بدراسة الظروف .. انصحك أيضا بدراسة نوع عاطفته نحو الاخرى .. فلكل قلب اتجاه يصبغ عاطفته . ويحدد شعوره .. واذا فهمت لون عاطفته امكنك التحكم فى شعوره .. واستعادة قلبه .

٨ ـ ثقى ان فى كل رجل عاطفة تتأثر بالحنان والحب .. وليس غير الحنان والحب سلاح يمكن ان تستميلى به قلب رجلك .. اشعريه دائما ان حبك ليه أقوى من ان تصدعه الاحداث فانك بذلك تضربين له المثل الاعلى عن نوع العلاقة التى تربطكما ..

٩ ـ ان مفتاح السعاده هو دائما فى اخذ الامور ببساطة .. واذا علمت ان لكل انسان هفوة فلن يصعب عليك تحمل اخطاء رجلك وتجاهلها .. !



اخبار ..



◆ قررت هيئة اليونسكو انشاء لجنة دولية لدراسة مشاكل الاطفال والشباب ، وذلك فيما يتصل بالاثر السىء الذى تتركه احيانا الصحافة والراديو والسينما والمسرح

◆ ينتظر ان تقام فى شهرنوفمبر القادم مهرجان للسينما الايطالية فى مصر وبهذه المناسبة تزور مصر فى الاسبوع القادم الممثلة الايطالية المعروفة ايفون سانسون

◆ ستمثل لاول مرة فى ايطاليا فى الاسبوع القادم مسرحية بلغة الاسبرانتو وستمثل هذه المسرحية باللغة الدولية على مسرح الغيرى فى مدينة تورين بمناسبة عقد المؤتمر العالمى الرابع لهذه اللغة

◆ اذاع مارك بونهام كارتر وهو من الاصدقاء المقربين للاميرة مارجريت انه سيتزوج من الممثلة الامريكية ((ليزلى جاست))

◆ أقامت مس سونيا ايفانوفا مديرة معهد الباليه بالقاهرةبرنامجا حافلا بقاعة ايوارت التذكاريةقدمت فيه تلميذاتها من فتيات المجتمع المصرى فى رقصة ((الفالس الكبرى))



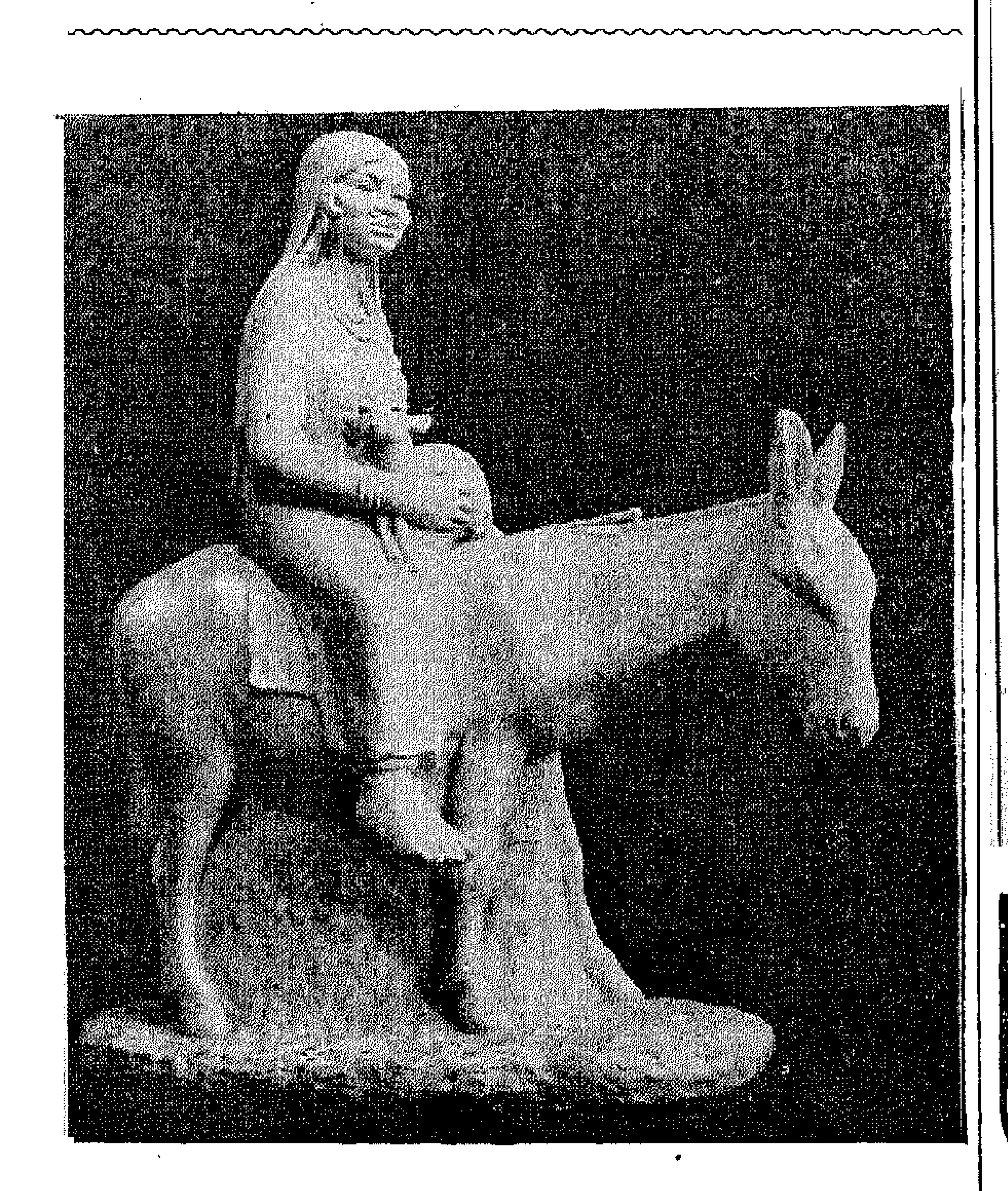
عبد الحليم حافظ

فنان فى قمة .. الحسد .. !

* * *

◆ لاول مرة فى اليابان نام خمسة الاف من الناس على الارصفة المحيطة بقاعة هيبيا فى طوكيو املا فى الظفر بتذكرة لحضور الفرقة الموسيقية التى يراسها الموسيقار المعروف ((ارتورو توسكانينى))

◆ افتتح السيد وزير التربية والتعليم معرض المرحوم الفنان احمد صبرى بدار متحف الفن الحديث وكان فى مقدمة الحضور المدير العام للفنون الجميلة وارملة الفنان الفقيد



الى ... الارض الطيبة .. للفنان مختار



ذكريات ...!

للأستاذ يوسف وهبي

هذه صفحة من حياة الفنان الكبير ، أقدمها للقراء بقلم صاحبها أخى الأكبر « يوسف وهبى » كما يحب هو أن أسميه ..!

القناع الاحمر

كنت فى السابعة من عمرى طالبا بمدرسة سوهاج حيث يعمل ابى مفتشا للرى ، عندما زارتنا فرقة تمثيلية وصحبنى أبى لاشاهد مسرحية شهداء الغرام من الفنان الشيخ احمد الشامى الذى كان يراس فرقة تمثيلية تجوب بلدان القطر وكانت الطريقة المتبعة خلط الغناء بالمشاهد العاطفية .

جلست فى المقصورة مع أبى وشاهدت مسرحا بنوه فى صالة مهجورة ورايت امامى ستارا خلفه حركة دق وطرق وكأنها علبة مغلقة تخفى اسرارا يشاهدها صبى صغير لاول مرة ، عندما حلت الساعة العاشرة رفعت الستار ورأيت جماعة يلبسون الاحمر والاخضر ووقف امامهم رئيس الفرقة ينشد «مرحبا يا لسادة النجب وشرفونا يا كرام» والجوقة تردد معه . ثم التفت رئيس الفرقة الى مقصورة ابى وصاح «شربات يا ولد لمفتش الرى «والتفت الى مقصورة المدير وصاح شيشة لسعادة المدير ..كان المدير من عنصر تركى وقد اشتهر بحبه للشيشة ونزلت الستار فسألت ابى من هؤلاء الناس ؟ ومن أين أتوا ؟ ولماذا يلبسون هكذا ؟ فاجابنى هذا تمثيل .. أول مرة سمعت ان هذا تمثيل واول مرة عرفت أن هناك من يحترفون هذه المهنة فيلبسون الملابس المزركشة ويضعون على وجوههم الاصباغ وتوالت مشاهد الرواية وبدات المواقف المؤثرة تستثير النظارة وأنا أولهم لقد انهمرت دموعى والتفت الى أبى وابتسم وصاح : ما هذا يا يوسف؟ هذه رواية تمثيل وليست بحقيقة!! لكنى كنت اندمجت فى المسرحية وشعرت بارتياح ان اشارك عواطف المؤلف والممثل ، وما أن انتهت المسرحية حتى شعرت برجفة وتنبه ابى الى ارتعاشى وقال لى : انت محموم .. ثم لاحظ أن دموعى تنهمر . وقال : لن اخذك الى التمثيل مرة اخرى .. لو عرف أبى أن هذه الليلة قد قررت مصيرى فى الحياة لما صحبنى لمشاهدة شهداء الغرام . قضيت ليلة هائلة ولم تغمض عيناى بل تكررت مشاهد المسرحية وتخيلت فى نفسى دور البطل وما أن اقبل الصباح حتى وقفت اردد كلمات المسرحية وانفعل واصيح وفجأة دخلت المرحومة والدتى وما أن رأتنى على هذه الحالة حتى دهشت وقالت : بسم الله الرحمن الرحيم . فسارعت اليها اقص عليها المسرحية وكل مشاهدها وعلى حين غرة رأيت الدموع تنهمر من عينى أمى فضحكت وقلت لها : هذه رواية . هذا تمثيل ثم اننى زهوت الى اعماق نفسى لمقدرتى على اجادة كل الادوار التى شاهدتها بالامس وما أن خرجت والدتى حتى أسرعت الى ملايات السرير وربطها فى اعمدته وجعلت من السرير مسرحا واسرعت الى قطن المخدة وانتزعته ثم صبغته بالحبر واستعملته « للذقن الصناعية» واشركت اخى والخدم فى الادوار وانقلب المنزل مسرحا وهكذا بدات الهواية تسرى فى عروقى . وجاء فى السنة التالية فنان لبنانى شهير اسمه الاستاذ القرداحى واعلن عن مسرحية «عطيل» فتوسلت الى أبى كى يصحبنى معه وكان للقرداحى طريقة فذة فى الاعلان فقد ارتدى ملابس التمثيل وركب حصانا واركب «ديدمونة» فرسا وامتطى باقى افراد الفرقة حميرا وجالوا خلال النهار شوارع سوهاج تتقدمهم فرقة من عازفى الطبل البلدى وكان القرداحى يصيح باعلا صوته وبلهجة لبنانية طريفة : الليلة تمثيل شوفوا عطيل المغربى وديدمونة الفرنسية حب وغرام وغيرة وانتقام ومكر ولاد اللئام فرجة مالها مثيل أنا القرداحى المتصيت ، مثلت للخديوى وللسلطان هيدى حقيقة ما انه اعلان ، ولما وصلت الى المسرح فى المساء وجدت القرداحى بملابس عطيل وقد صبغ وجهه باللون الاسود وامسك مروحة وظل كلما وصل احد الاعيان صاح للفرقة الموسيقية : خمسة بريمو سلام للسادة الكرام وبدأ التمثيل ونادى عطيل مختالا على خشبة المسرح يئن ويتوجع من الغيرة او السهام ثم القى بيتا من الشعر :

اذا رأيت أمورا منها الفؤاد تفتت
فتش عليها تجدها من النساء تأتت

يوسف وهبى

« البقية فى العدد القادم »



فيفيان لى

نسمة .. فى لفحات الصيف..!

بنت النيل تحل مشاكلك

خطاب الشهر

أجلس لاكتب لك هذه الرسالة وأنا شـــبه محموم لا أدرى ماذا أكتب ٠٠ ولا أعى ما أريد ان اكتبه فقصتى غريبة ٠٠ ومشكلتى قد تكون الاولى من نوعها ٠٠

أنا شاب فى الخامسة والعشرين من العمر ٠٠ مستقيم الخلق متيسر الحـــال ٠٠ زوج وأب لطفلين ٠٠ لى صديق حميم شديد الاعجاب بخلقى الى حد جعله يطيل من حديث الاعجاب بى أمـام أسرة قريبة له وكان من كثرة حديثه عنى ان تعلقت قريبته بحبى على السمع ٠٠ ثم أغـــرت صديقى بأن يعرض على الغذاء فى بيتهم ٠٠ وفى اليوم التالى ارسلت لى رسولا يخبرنى أنها تنتظرنى حيث أخذتنى الى نزهة خلوية ٠٠ وكانت بداية علاقة عميقة بينى وبينها ٠٠ وقد اسرتنى بشدة تعلقها بى ومصارحتى بكل ماضيها ٠٠ بما فيه من سر خطير لا يمكن ان تصارح به المرأة الرجل الذى تطمع فى الزواج منه ٠٠

وهو ما يحيرنى منها فهى غير طامعة فى مالى او زواجى بدليل انها ترفض اية هدية اقدمها لها ٠٠ وهى فى ذات الوقت لا تحتمل ان ابعد عنها وتهددنى بالانتحار لو أننى فكرت فى مقاطعتها ٠٠ وأنا رجل متزوج لا يحتمل ضميرى ان اعيش خائنا لزوجتى ٠٠ كما اننى لا اجـــد فى نفسى الشجاعة على هجر هذه المرأة التى أحبتنى بـلا غرض وصارحتنى بأسرار حياتها وقلبها ٠٠ فماذا أفعل اذا وعلى أية صورة يمكن ان تنتهى هـــذه المشكلة ٠٠ هل لك ان تعيدى الى صوابى بالحل السليم ٠

ح ــ ط ــ بنها

بنت النيل : انت مخدوع يا سيدى .. فاسلوب هـــذه المرأة التى لا تريد أن تقسو عليها .. هو اسلوب كل امرأة لا ضمير لها ترسم سياستها لسلب زوج مستقيم من زوجته البريئة .. انها تلبس مسوح البراءة والصراحة .. وتمثل دور المحبة التى لا غرض لها .. ولكن ما هو الغرض اذا لـم يكن هو هذا التحايل على الالتصاق بك رغم علمها بانـك زوج وأب لاطفال .. استيقظ يا سيدى قبل ان يجرفك التيار .. وحكم ضميرك .. واذكر انه اذا كان هناك مــن يستحق عطفك وحبك وتفكيرك فهو زوجك واولادك وبيتك .. فكم من امرأة لعوب مستهترة هدمت بيتا سـعيدا .. واستدرجت رجلا فاضلا الى الهـاوية ... هاوية التنكر لاعز واقرب الناس اليه ... اولاده ..

هذا خلاف مايتبع ذلك من غضب السماء .. واحتقار الناس .. انى احى فيك طهارة روحك فهى التى تعذبك الان وتقلق ضميرك .. فلا تخسر نقاء هذه الروح .. فالجسد يفنى والمتعة الى زوال .. والروح هى التى تبقى .. ويبقـى صاحبها رافع الرأس مرتاح الضمير !

خائفة ٠٠ من الزواج !

أنا فتاة فى السادسة عشرة من العمر ٠ خطبت لشاب من عائلتى ، وقد تم تفاهمنا على كل ما يتعلق بمستقبلنـــا المشترك ٠٠ الا ناحية واحدة منه هى التى اختلف حولها رأينا فهو يصر على أن يكون له حجرة نوم مســتقلة عن حجرتى بدعوى انه لا يستطيع النوم مطلقا فى غرفة تضـم أحدا غيره !

أما أنا فالامر يختلف تماما معى ٠٠ فقـد نشئت بين أخوات ظللت أقاسمهــن الفراش حتى لم أعد أستطيع الانفراد فى النوم فى غرفة أو فراش ٠٠

لقد قلت له أنه يكفى أننى سأحتمل الانتقال معه الى بلد غير بلدى ٠٠ وبيت غير بيتى الذى لم أفارقه يوما ٠٠ فان حبى له يدفعنى لمتابعتـه الى أقصى أطراف العالم ٠٠ ولكن ان امضى الليل فى غرفـــة بمفردى ٠٠ فهو ما أعرف اننى لن أحتمله ٠٠ انها أول مشكلة تعترض حياتى الزوجية التى لم تبدأ بعد ٠٠ ولكنهـــا تحيرنى وتثير مخـاوفى من الزواج ٠٠ فهـل تعاونيننى على حلها ؟

الحائرة ف



بنت النيل : اننى التمس لـك العذر فى مخاوفك هذه بسبب صغر سنك وسذاجة تفكيرك وهو ما أرجو ان يضعه خطيبك فى اعتباره حتى يترفق فى نظرته اليك .. وأمـا رأيى فهو ان طريقـة الانفراد فى النوم تعتبر فعلا طريقة حسنة .. حسنة بالنسبة لصحة كل منكمـا وحريته .. وحسنة بالنسبة الى احتفاظ كل منكما بشعور الشـوق نحو الاخر الى مدة اطول .. اقول لك هذا رغم اننى واثقة أن وجودك معه فى بيت الزوجية .. سيغـير رأيه .. وعاداته !!

هجر ٠٠ ووفاء

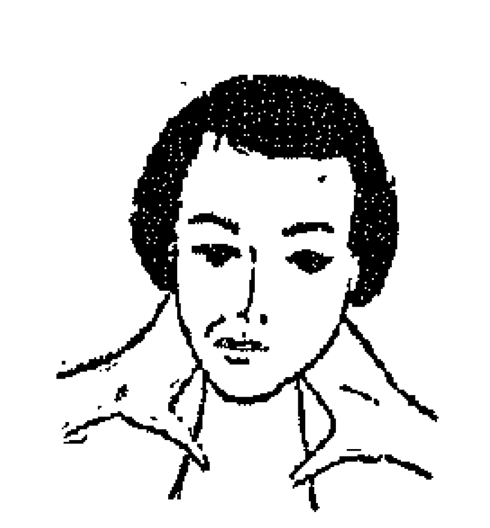
كنت قد اشركتك معى فى مناقشة مشكلتى التى أشرت اليها فى عدد سابق بعنوان «هل القبلة حرام» وفى خطابى السابق لك أخبـرتك ان خطيبى سيعقد قرانه عـلى قبل شهر رمضان ٠٠ ولكنه خيب ظنى ٠٠ وبدلا من أن يعقد قرانى ٠٠ تخلى عنى ٠٠ وانقطع عن زيارتنا دون سبب ٠٠ وفى خلال فترة انقطاعه تقدم لخطبتى شابان غيره ٠٠



٠٠ رفضتهما فى اصرار ٠٠ فما زال قلبى عامرا بحب هذا الخطيب الهاجر ٠٠ وما زال الحب يحيى أملى فيه ٠٠٠ فهل أنا واهمة ؟

مريم ــ السويس

بنت النيل : فهمت من رسالتك انه يعتذر عن زيارتكم باسباب واهية مفتعلة .. وهذا يؤكد رغبته في الانسحاب ويؤكد أيضا التواء نفسيته .. فالرجل المهذب هو الذى يكون صريحا فى انسحابه وفى تحديد علاقته بالفتاة التى تركها تحبه وتأمل فى الزواج منه كونى عاقلة .. ولا تهدمى مستقبلك من أجل رجل غير جدير بحبك ولا مانع من اعطائه فرصة أخيرة ليثبت صدق نواياه نحوك .. فاذا لم يف بوعده .. فعليك ان توقفى تفكيرك فيه .. فان تفكيرك يكون بعد ذلك من حق الرجل الصادق الذى يهبك اسمه وقلبه



هل أنا خائنة ؟

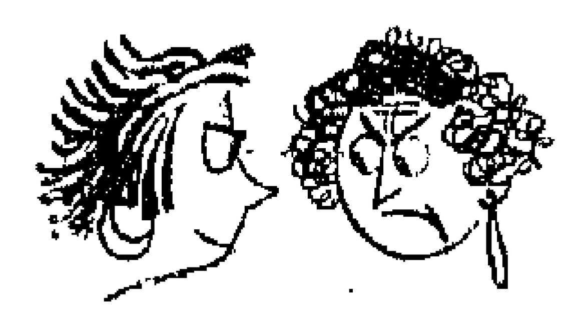
هل أنا خائنة ؟ .. انه السؤال القاسى الحائر على شفتى .. المعذب لضميرى .. والقصة .. قصة عذابى .. هى أننى كنت أعيش فى حب سعيد طاهر مع « ابن الجيران » الى أن تدخل أبى فأصدر حكمه المستمد من قانون التقاليد .. تقاليد أسرتنا .. وكان الحكم قاضيا بتزويجى من قريبى الذى خطبت له وانا طفلة فى «اللفة» واحتراما لابى وافقت مكرهة .. وانتقلت الى بيت أسرة زوجى لاقضى ايامى فى تعاسة متصلة .. لم تفارق الدموع عينى خلال العامين اللذين مرا على زواجى .. وقد لجأت الى تخفيف الامى عن طريق محادثة حبيبى تليفونيا دون ان أراه ... وهكذا اصبحت اعيش على الدقائق التى اختلسها من وقتى لاسمع فيها صوته الحبيب .. ان ضميرى يتمرد على ويتهمنى بالخيانة لزوجى .. وقلبى بدوره يعلن الثورة على هؤلاء الذين ظلمونى .. وزوجونى بفتى عاطل اصغر منى سنا لانه قريبى .. وحرمونى من حبيبى صاحب المركز المحترم .. والشخصية الكاملة .. اننى أنتظر حكمك .. فصارحينى به هل انا جانية .. أو مجنى عليها ؟

ح ٠ ع - الزقازيق

بنت النيل : حكمى هو أنك فى شرع الحب تعتبرين مجنيا عليك .. اما فى شرع الواقع فتعتبرين جانية .. جانية على نفسك وعلى من تحبينه اكثر منك على زوجك .. فالمرأة قبل الزواج يكون من حقها أن تختار نوع الحياة التى تريد أن تحياها .. ولكنها بعد الزواج فلن يكون من حقها قط أن تمنح لنفسها هذا الحق .. كان عليك ان تفرضى رغبتك على أهلك فتتزوجى بمن اختاره قلبك اما وقد قبلت من قدموه لك .. فلم يعد من حقك ان تواصلى الاتصال عن قريب أو بعيد برجل غيره اسمعى نصيحتى واقطعى اتصالك بصديقك القديم حتى لا تطيلى عذابه وعذابك .. وحتى تحمى نفسك من التورط اكثر فى علاقتك به .. واذا لم يكن هذا فى استطاعتك .. فصارحى زوجك او اباك بالحقيقة واطلبى الطلاق .. فخير أن تطلقى وانت زوجة شريفة من ان تعيشى زوجة خائنة

انها الاخرى .. هى المجرمة

عرفت ان لزوجى علاقة بامرأة أخرى ولما صارحته بما عرفته عنه .. طيب خاطرى .. وحاول اقناعى



بأنه لا خطر على منها .. فان علاقته بها مجرد شعور بالعطف عليها .. ومضت الايام على ذلك حتى كدت انساها .. بينما كانت علاقتهما تتطور الى أن وصلت الى حد تفكيره فى الزواج منها وأصبح الحديث عن علاقته بها على كل لسان .. اننى أكاد اجن وانا المس جفاءه لى ولاولادنا وأتصور المستقبل الرهيب عندما يطردنى وأطفالى ليحلها فى بيتى .. بيتى الذى يحكى قصة أسرة كانت سعيدة .. واطفال كانوا جد فرحين بأبيهم .. اننى لا أكاد اصدق انه يقوى على ارتكاب



هذه الجريمة الفظيعة ... ولكن تصرفاته كلها تشير الى أنه يستدرجنى الى ذلك الموقف .. هل يكون من حق هذا الزوج لو أنه طردنى وأولادى من بيتنا .. هل يكون جديرا بأن يشغل تفكيرى وقلبى ؟

أم يائسة

بنت النيل : لو انك جننت فعلا يا سيدتى لما كان ذلك غريبا .. ولكننى ارجوك ان تفكرى فى أطفالك الابرياء المساكين .. فلم يعد لهم فى الحياة غير صدرك الحنون .. عيشى من اجلهم اذا ودعى التفكير فيه .. فان رجلا يبيع شريكة عمره ، وفلذات كبده .. ويبيع معهما سمعته وضميره رجل يبيع كل ذلك من اجل امرأة تملك مثل هذا الضمير المجرم الذى اجاز لها ان تبنى سعادتها على انقاض سعادة أطفال ابرياء وزوجة لم تسىء اليها ولم تحاول التشهير بها لابعادها منذ البداية عن طريقها مثل هذا الرجل غير جدير بحبك .. ان امامك الان هدفا عظيما هو الجهاد فى الحياة لتوفير الحياة الكريمة لاطفالك الذين نبذهم أبوهم !

الازواج .. الازواج

أنا زوجة مرهقة .. أقضى يومى وجزءا كبيرا من ليلى بين مختلف المسئوليات التى أقوم بها .. فالنصف الاول من اليوم اشغله فى عملى كمدرسة حتى اذا عدت الى البيت وجدت شغل البيت والمطبخ ومشاكل الاولاد جميعها فى انتظارى .. وأما الليل فأخصصه لمساعدة زوجى فى عملياته الحسابية الخاصة بشئون تجارته .. وبذلك ترين اننى لا أجد فى وقتى ولو بضع دقائق أستطيع ان اتزين فيها او استريح وقد كنت راضية بحالى واثقة من تقدير زوجى لجهادى معه فى الحياة ... ولكنى اكتشفت أخيرا انه يوزع نظرات الاعجاب النهمة بين بعض صديقاتى من هؤلاء السيدات والانسات اللواتى يقطعن اوقات فراغهن وتعطلهن بالجلوس امام المرآة .. ولما حاولت الاهتمام بزينتى ثار وتصنع الغيرة وراح يتشدق بحبه للجمال الطبيعى العاطل من المكياج .. اننى فى حيرة لا أدرى هل أصدق كلامه لى عن جمال الروح .. أو اصدق نظراته المنهومة للوجوه المرسومة بقلم الروج والحواجب !!

امال - ح شبرا



بنت النيل : هذه الظاهرة منتشرة بين أغلبية الازواج .. انهم يدفعون زوجاتهم الى ارهاق صحتهن واهمال زينتهن بينما يحلو لهم التطلع الى نضارة الاخريات واناقة مظهرهن والسر فى ذلك هو غيرتهم العمياء على زوجاتهم ورغبتهم فى اخفاء جمالهن عن عيون غيرهم من الرجال . وبذلك يظلمون نساءهم ويحرمون انفسهم من المتعة الحلال !

فانصحك بالاهتمام بمظهرك فى حدود الاحتشام .. فكم من زوجة بريئة راحت ضحية للسبب ذاته او على الاصح .. للمبرر ذاته !!





الجريمة الغامضة

ترجمة الاستاذ محمد خزبك

كان سام مورين يلعب الورق مع فيـــل دنكن رئيس مكتب الادعاء بالمدينة ثم ألقى سام ورقتيه عـلى المائدة وطلب غيرهما فأعطاه بارنى موردن مفتش المباحث ما طلب ثم أخذ لنفسه ثلاث ورقات ، وكان وطيس اللعب حاميا والجميع يتابع الورق ببصره ويحـاول أن يحتفظ بأعصابه فى ثلاجة حتى يربح فى هذه اللعبة التى تعتمد كثيرا عـلى هدوء الاعصاب ، وهى لعبة البوكر . ودق جرس التليفـون فأومأ دنكن الى موردن الذى قام من فوره ليرد على المتكلم ...

وقال دنكن لســام مورين ... أفضل لك أن تدفع دولارين من الان والا سأرفع المبلغ ... فقال سام ... لا تستطيع لان الدور عـــلى موردن .

ووضـع موردن يده على السماعة ثم قال مخاطبا دنكن :

ـ ابوب ترنت يقول أن هنـــاك أخبارا جديدة فيما يتعلق بقضية هارتول التى تتولاها شـــخصيا ، ماذا أقول له ؟

ورد ســام مورين بسرعة ... لماذا لا يقوم كل منكم بعمــله فى مكتبه ؟ فى كل مرة نلعب فيهــا ويكون الحظ فى جانبى تأتى مكالمة من شـــخص يريد أن يبحث عن قطته أو ...

وقاطعه دنكن قائلا :

ـ هل تعتقد أنه يمكن حـــل جميع القضايا ما بين التاســـعة صـــباحا والخامسة مساء ، وماذا تفعل اذا جاءت لك فتـــاة بعـــد ميعاد العمل وأخبرتك أن أختهـــا قد قتلت هل تحل هـــذه المشـــكلة فورا ثم تتفرغ للبوكر .

وقال بارنى موردن :

ـ حسنا يا بوب ... ســـنتولى الامر . ثم وضع السماعة من يده والتفت الى زميليه قائلا :

ـ يحسن أن نزيد المبلغ ما دام هذا هو آخر دور ...

ووضع سام أوراقه على المـائدة فاذا هى ثلاث ملوك وتسعتين بينما ألقى دنكن ثلاث ملكات وعشرة وستة ثم قال : حسنا ، النقود لك .

وقال موردن :

ـ ستأتى سيارة البوليس لتأخذنا الان أيها الرئيس ، لقـــد تكلمت دوريس بندر فى المكتب وقالت انها تريدك فى الحال وأنها لن تتكلم مع أحد غيرك .

والتفت دنكن الى ســـام مورين وهو يقول :

ـ دوريس بندر فتاة فى حوالى التاسعة والعشرين تتمتع بمبـاهج الحياة ولهــا أخت غير شـــقيقة تعيش فى ســـاكسورنفيل ومتزوجة من طبيب أسنان . وقـد اختفت هـــذه الاخت وتتهم دوريس زوج أختها بقتلها واخفاء جثتهـــا فى مكان ما ... ولو لم يكن لهـــا أصدقاء من السياسيين لما اهتمت بالامر شخصيا .

وسأل سام مورين :

ـ هل أستطيع الذهاب معـك ، انى لم أتدخل من قبل فى جريمة قتل ...

وقام الجميع الى السيارة حيث ركب موردن بجانب السـائق وترك المقعد الخلفى لدنكن وسام مورين .

وعلا صوت صفارة السيارة وهى تدرج على أرض الشارع بسرعة ..

وبعد قليل كانت السـيارة قد وصلت الى العنوان المنشود فنزل الجميع حيث سبقهم دنكن الى باب المنزل وهنــــاك استقبلتهم امرأة جميلة بابتسامة مشرقة ...

ـ انى مسرورة لقدومك يا مستر دنكن ...

وقال دنكن فى لهجة رسمية :

ـ مسز بندر اسمحى لى أن أقدم لك مستر مورين صـــاحب شركة اعلانات وتوزيع وهو خبيـــر فى مسائل كثيرة قد تنفعنا فى هـــذه القضية .

وفى الداخل كان يوجد رجـل فى ملابس فاتحة وبعد أن تبـادل التحية مع القـــادمين قال : ان دوريس ... أقصد مسز بنـــدر طلبتنى لتستشيرنى فيما أفعــله وقد أخبرتها أن أحسن ما تفعـــله هو أن تخبرك بما حدث ...

وصمت دنكن بينما قالت مسز بندر تكمل حديث صديقها :

ـ ان توم ويكس من أحســـن أصدقائى ... ولقد أخبرتك يامستر دنكن أن آن قد قتلت وقد تلقيت منذ ساعة خطابا فى البريد يقـول مرسله انه يجب على أن أدفع عشرة آلاف دولار فى الوقت والمكان الذى سيحدده لى فيما بعد وذلك لاطلاق سراح آن واذا لم ادفع فلن أرها مرة ثانيـــة وكـذلك اذا أبلغت البوليس . وسلمت مسز بنـــدر الخطـــاب الى دنكن الـــذى قرأه

باحتراس حتى لا يتلف بصمات الاصابع التي قد توجد عليه .
بينما نظر سام مورين للخطاب ثم قال انه طبع بواسطة قطعة من المطاط وهي طريقة صعبة غير مستعملة ...

وابدت مسز بندر مخاوفها لما ذكر في الخطاب ولكن دنكن طمأنها وحينما زاد عليها الخوف قال دنكن :

ـ اذا أردت نصيحة غير رسمية مني فاني أقول لك ادفعي المبلغ .. ولكن يجب أن تحترسي أولا وتتأكدي من صدق هذا الخطاب .. فقد يكون أحد الناس قد علم باختفاء آن فاغتنم الفرصة ليربح بعض المال وساعتبر أن ما علمته منك الان ليس شيئا رسميا ...

فردت الفتاة : هذا ما أطلبه منك يامستر دنكن ... شكرا لك .

وقال دنكن والسيارة تنهب بهم الارض عائدة :

ـ تذكر أنها قالت أن ما أبلغتني به ليس رسميا ...

ورد مورين :

ـ اني أكره أن اتدخل في عملك يا صديقي ولكني اعتقد أن أحسن ما تقوم به هو أن تبدأ في تتبع آثار آن هارتول منذ أن تركت منزلها في ساكسونفيل ...

فقال دنكن ممتعضا :

ـ لتذهب للجحيم هي وأختها ... دعنا نكمل لعبة البوكر ...

(٢)

قالت ناتالي ريس تحادث رئيسها سام مورين :

ـ مستر توماس ويكس يريد أن يراك ويرفض أن يذكر سبب المقابلة ...

ـ تعال أنت فورا ...

ودخلت ناتالي حجرة رئيسها وقد خلعت عن وجهها مظاهر الجد والوقار وسبقتها ابتسامة حلوة .

وقال مورين :

ـ أريدك أن تسجلي كل ما يحدث في هذه المقابلة كلمة .. كلمة ..

وأومأت ناتالي برأسها ثم أدارت مفتاح الديكتوجراف الذي تتصل برئيسها بواسطته ثم فتحت الباب ونادت على مستر ويكس الذي دخل في سرعة ومد يده الى سام مورين ... بينما أقفلت ناتالي الباب وذهبت الى مكتبها لتسجل كل ما تسمعه من جهاز الديكتوجراف .

وقال سام : أي خدمة يا مستر ويكس ؟

ـ انها بشأن قضية هارتول .. انها مسألة حياة يا مستر مورين .. لقد اتصل بعضهم بالامس وطلب منا دفع النقود فأتيت لك فورا ..

ـ ولكن ما دخلي بذلك ... ولماذا لم تخبر رئيس مكتب الادعاء ؟

ـ لقد طلب المتحدث أن تقوم أنت بمهمة دفع النقود وبجانب ذلك فانك تمتلك يختا والمكان المطلوب هو وسط الخليج حيث يأتي قارب بخاري يتسلم المال وبعد ذلك سيطلق سراح آن ...

ـ ولكني لا أتوسط في أمثال هذه الامور يا مستر ويكس .

ـ انهم كانوا يراقبون المنزل بالامس وقد شاهدوك تحضر مع مستر دنكن وطلبوا أن تقوم أنت بالذات بمهمة توصيل النقود ...

ـ اني لن أقوم بذلك يا مستر ويكس ... انها مهمة ...

ـ هل تقوم بها اذا طلب منك ذلك رئيس مكتب الادعاء ؟

ـ ربما ...

ودق جرس التليفون في الحال وقالت ناتالي :

ـ لقد طلبت مكتب الادعاء حتى تخبرهم بالامر ...

ووضع سام يده على السماعة وقال مخاطبا ويكس :

ـ انه مكتب الادعاء ... هالو دنكن ... ان مستر ويكس بجانبي ويريدني أن أحمل المبلغ للعصابة .

وخيم الصمت لحظات معدودة ثم قال دنكن :

ـ اسمع يا سام ... هل ترى من واجبك القيام بالامر رغم كل الظروف ...؟

ـ أظن ذلك ...

ـ اذا ... أنا لم أعرف شيئا عن الامر ولكني سأرسل مسدسا لمكتبك مع رسول .

والتفت سام الى زائره قائلا :

ـ ساقوم بالمهمة ...

وقال دنكن عبر أسلاك التليفون :

ـ انك تبحث عن المخاطر يا سام ...

أما ويكس فقد أخرج المال وبعض الصور وسلمها لسام وهو يقول :

ـ يجب أن تتأكد من أنك تدفع المال من أجل الفتاة المطلوبة .

(٣)

كان الهواء يهب بشدة بينما كانت الامواج تتلاطم وتزبد حينما قال مورين الى سير بروملي قائد اليخت :

ـ سننتظر هنا مجيء قارب بخاري ...

ـ ما السبب ؟ هل هناك شيء ؟

وسمع في نفس اللحظة ضجيج قارب بخاري يقترب فقال بروملي :

ـ انها ظروف سيئة جدا لقارب بخاري في هذه الليلة ...

وسلط القارب البخاري ضوء كشاف قوي تجاه اليخت ثم أطفيء النور بعد لحظة .. وفي دقائق كان القارب محاذيا لليخت وقال صوت قوي موجها لمورين :

ـ اقفز . وقفز مورين الى

القارب الذى دار محركه فى سرعة وضجيج ثم دار نصف دورة وانطلق لا يلوى على شيء . وأمسك أحد الرجال بيدى مورين بينما أخذت يدان مدربتان تفتشان ملابسه . وسرعان ما أخرج المسدس الذى يحمله مورين ، فصرخ مورين ...

— أريد هذا المسدس .

فأفرغه الرجل من رصاصاته ثم أعاده ثانية وهو يقول بسخرية :

— لا أحد يريد مسدسك ، لا تغضب ، انها الظروف كما تعلم .

وأخيرا دار القارب دورة حادة ثانية ثم خفف من سرعته واتجه نحو سفينة شراعية ورسا بجوارها، وأمر أحد الرجال مورين بالصعود فتراجع سام لحظة وهو يقول :

— انى أريد تأكيدا بأنى اتعامل مع من عنده آن هارتول .

ولم يرد أحد وانما قاده أحد الرجال من يده الى كابينة صغيرة بداخل السفينة .. وهناك شاهد فتاة شاحبة اللون ملقاة على الارض، والاعياء يبدو جليا على ملامحها التى تشبه تلك التى رآها فى الصور المعطاة له .

وقال شخص يبدو عليه أنه الرئيس :

— هل أحضرت المال أوراقا قديمة من ذات العشرين دولار ؟

وأخرج سام النقود وسلمها اليه فنظر فيها لحظة ثم أشار برأسه الى بعض أتباعه . وفى الحال كان سام والفتاة وبعض الرجال فى القارب البخارى ثانية حيث أقلهم الى اليخت ثم قفل راجعا فى سرعة حتى اختفى ولم يعد يسمع ضجيجه فى سكون الليل .

والتفت سام الى مسز هارتول التى استلقت اعياء على الارض فوق ظهر اليخت وحملها سام بمعاونة بروملى الى احدى الغرف حيث قام لها ببعض الاسعافات اللازمة . وحينما فتحت آن عينيها سألها سام :

— هل تشعرين بتحسن ؟

وأومأت مسز هارتول برأسها شاكرة فقال سام :

— ما هى المدة التى قضيتها على ظهر هذه السفينة ؟

— بضعة أيام لا أذكر عددها على وجه التحديد .

— هل تذكرين متى تركت منزلك ؟

— أنا لم أتركه ولكنى أخذت منه منذ حوالى أسبوعين .

— ولكن ... لماذا لم يطلبوا الفدية قبل ذلك ؟

— أظن أنه كانت عندهم بعض المخاوف كما أنهم لم يستطيعوا الاتصال بزوجى ، هكذا سمعتهم يتحدثون ..

وسأل بروملى « قبطان اليخت » سام مورين :

— هل ستبلغ الامر للبوليس ؟

فكان جواب سام :

— لا أظن ذلك ...

وكان اليخت قد قرب من مرساه فى هذه اللحظة فألقيت المرساة ثم ربطه أحد العمال الى البر ، وقال سام وهو يتأهب للنزول موجها حديثه لبروملى :

— تذكر أن لا تجيب على أى سؤال لاى شخص .

وسحب آن من يدها الى ظهر اليخت ثم نزلا الدرج ببطء وحينما وطئت أقدامهما أرض الرصيف تعالى صوت قوى ...

— أنت مقبوض عليك ... أنتما الاثنان ... حاذرا من أى حركة مفاجئة وارفعا أذرعكما الى الهواء .

اندفعت ناتالى ريس داخل مكتب سام مورين الخاص وكان تحت ابطها مجموعة من صحف الصباح واندهشت ناتالى حينما رأت سام جالسا يدخن على مقعده وقالت :

— كنت أعتقد أنك لست هنا .

— تظنينتى فى السجن ؟ أعتقد ان الصحف نشرت ذلك .

— نعم ، نشرته تلميحا وقالت أحد أصحاب شركات الاعلانات بجنوب المدينة ..

— جميل منهم فعل ذلك .... ولولا فيل دنكان لما خرجت هكذا مبكرا ...

— هل سترى عملاء اليوم ؟

— تصرفى معهم بما تريدين وتجنبى رجال الصحافة والمخبرين

وجفلت ناتالى حينما سمعت كلمة المخبرين وسقطت فوق أحد المقاعد وهى تقول ..

— اعذرنى يامستر مورين ... انى أشعر باغماء ...

وقام سام جاريا فأحضر كوبا من الماء ثم صب قليلا من البراندى الذى شربته دفعة واحدة ولما استعادت نشاطها قالت ....

— ولكن كيف قبض عليك ؟

— لقد أخذت المال للعصابة ثم قبض على حينما رجعت والتفت حولى الشبهات بينما مسز هارتول ترتدى أحسن فساتينها وتقف أمام مصورى الصحف .

— ولكن .. هل سيبحث رجال البوليس الاتحادى الموضوع بأجمعه ..؟

وكان فى صوتها رنة خوف دفعت سام الى الدهشة والعجب فسألها

— هل لك مصلحة شخصية فى هذا الموضوع ياناتالى ؟ ..

— أبدا بالمرة ..

— لقد ذعرت حينما سمعت عن المخبرين ثم هاأنت ذا ...

— اننى سكرتيرتك فقط يامستر مورين وليس لى دخل بهذه الموضوعات اطلاقا .

— انك تعرفين كل شيء والغريب انى لا أعرف عنك سوى أنك تقدمت لامتحان الذكاء الذى عقدته لاختيار سكرتيرة فكنت الاولى ولم تقدمى لى شهادات استخدام سابقة أو .. هل هناك شيء فى ماضيك ؟

وقامت ناتالى من مقعدها فى كبرياء وهى تقول ..

— مستر مورين انى أحب هذا العمل ولكن بما أنك أصبحت تتعامل مع العصابات فأعتقد أن هذا الوقت مناسب لكى أتركك .

— انك لا تخدعيننى بذلك ياناتالى ان عملى يجعل منى عالما نفسانيا وقد لاحظت جزعك حينما اخبرتك أن البوليس سيحوم حول المكان فهل ستخبريننى عن جلية الامر ؟

وأصبح وجه ناتالى أبيض كالشمع وجلست ثانية ثم طلبت منه سيجارة وأشعلتها ثم ابتدأت فى الحديث ...

— لابد انك سمعت باسم ألتون ج. ريس فى حادث اختلاس ... انه والدى ...

وامتلأ وجه سام بالحنان وهو يقول :

— أليس فى السجن الان ؟ .

وأومأت ناتالى برأسها ثم أكملت الحديث ...

— وعندما قبض عليه كان هناك اعتقاد بأنه أخفى خمسين ألفا من الدولارات فى مكان ما وقد حاول البوليس اغراءه بكشف هذا المكان حتى يخفف الحكم عليه ولكنه رفض لانه لم يكن له علاقة بالحادث اطلاقا . وقد اعتقدت السلطات بعد ذلك انى أعرف مكان النقود فأخذ رجال البوليس والمخبرون يلاحقوننى فى كل مكان حتى تضايق خطيبى وتركنى وحتى كرهت حياتى . وذات مرة استطعت أن أهرب من مراقبتهم وتركت ملابسى ومنزلى وكل شيء .. وأخذت فى البحث عن عمل . وقد قمت بغسل الاطباق وتوصيل طلبات للمنازل وكل الاعمال حتى أجريت أنت امتحانك و... ولكن تأكد أن والدى لم يكن له أى صلة بالاختلاس فقد كان الامر كله مجرد لعبة سياسية من ديكسون وحزبه حتى يخلو الطريق من والدى ...

— ولكن هناك مال أختلس فعلا .

— لقد اختلسه ديكسون أو أحد رجاله .

— ولكن هل تعتقدين ان مخبرى البوليس سيعرفونك ؟

— أظن ذلك .. ولو أن حادث اختطاف مسز هارتول يبدو لى غير مستقيم ...

— ماذا سأكلفك بعمل بخصوص هذه المسألة وهو عمل سيبعدك عن وجه المخبرين لفترة ...

— أى عمل .. ؟ ان مكتبنا ملىء بالعمل ولا نحتاج لاعمال المخبرين لنقوم بها .. أم أنك تريد طلقة من مسدس فى صدرك ...

وضحكك ناتالى وضحك سام ثم قال :

— سيقوم أحد المساعدين بعمل المكتب .. لقد سمعت المحادثة التى جرت بينى وبين مستر ديكس حينما أرادنى أن أدفع فدية مسز هارتول وقد دفعتها ولكن هناك بعض أمور لا يقبلها عقلى فقد اشترطت العصابة دفع المبلغ أوراقا مالية من فئة العشرين دولارا القديمة ولكنى حينما سلمتهم المال لم يكلف أحد منهم خاطره بعد هذا المال وانما نظر فيه نظرة واحدة . ثم هناك المسز هارتول نفسها .. لقد كانت مصابة بدوار البحر وكانت فى حالة اعياء شديدة مع أنها تقول أنها قضت أسبوعين لدى العصابة فى يخت أو سفينة ولو كانت قضت هذه المدة فعلا لذهب عنها دوار البحر ولما أصيبت به مرة ثانية والأمر الثالث أننا عندما صعدنا الى اليخت بعد دفع الفدية واحضار مسز هارتول ألقى أحد رجال العصابة شيئا على ظهر اليخت ولما بحثت عنه وجدته حقيبة نسائية وكان بها بعض أدوات التجميل العادية ومعها مظروف خطاب ...

— المظروف فقط ؟ .. العادة أن يهتم الانسان بالخطاب نفسه لا بالمظروف .

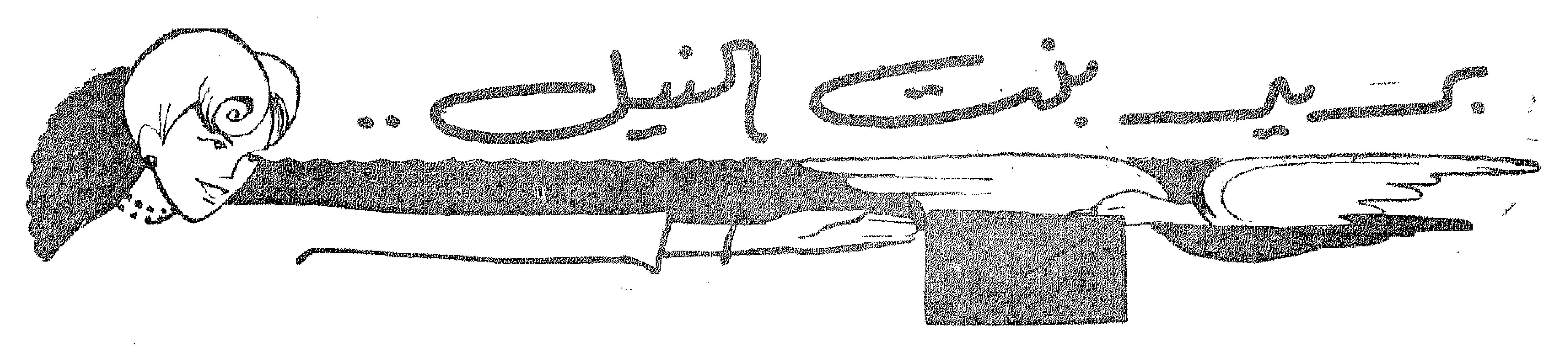
— هذا ما لفت نظرى .. وكان هناك أيضا هذه البطاقة وهى بطاقة احدى شركات سيارات الاجرة ومكتوب عليها .. « سام ١٣ » ، وأريد منك أن تتحرى من سائقى السيارات فى هذه الشركة حتى تحصلى على بعض المعلومات ولكن اياك أن تستخدمى صورة مسز هارتول المنشورة فى الصحف . والا وصل الامر للبوليس .. ناتالى انى أشعر أن هناك من يستخدمنى لبلوغ أغراض معينة وأنا لا يمكن أن أكون دمية فى يد أحد الاشخاص ... انى أعتقد أن توم وايكس قد سخر منى واستخدمنى لتنفيذ أغراضه وكذلك مسز هارتول لقد بدأوا بدنكن وموردن ولكنهما كانا أذكى منى .. ولكنى سأعرف كيف اكشف الحقيقة .. هل أنت معى

— الى النهاية يا مستر مورين . وأشكرك لانك ستبعدنى من طريق المخبرين .. ولحسن تقديرك .

وخرجت ناتالى بينما جلس سام يفكر .. ولكنه سرعان ما سمع صوتها عبر التليفون خائفا مضطربا

البقية ص ٩٣


PHILCO TROPIC
فيلكو
المشهورة
بالجودة
أحسن راديو
بطارية فى العالم
• موجات قصيرة ومتوسطة
• صنع خصيصًا للمناطق الحارة
• ذو نماذج غاية فى الأناقة والفخامة
فيلكو
موديل ٣٦٢١
PHILCO TROPIC 3621



بريد الاطباء

تجيب على هذا الباب الدكتورة سعدية اسماعيل نصر الطبيبة بمستشفى ام المصريين بالجيزة

عصمت عبد الحميد بقويسنا المحطة

استعملى لتدليك فروة الرأس غسول «تونوسكالبين» مرة كل ليلة لمدة ١٠ دقائق

حرم السيد مهندس زراعة مركز حوش عيسى

استعملى غسول « البيديرم » سأسأة للبقع الغامقة مرتين يوميا مع مراعاة عدم التعرض للشمس بعد استعمال الغسول .

قارئة حزينة وجدان بشبرا

اعرضى نفسك يا سيدتى على طبيب اسنان فهو وحده الذى يقرر نوع العلاج .

سيدة حزينة

يا سيدتى لم تنظرين للدنيا بهذا المنظار الاسود ولم كل هذا اليأس؟ تشجعى يا سيدتى واشغلى نفسك بأى عمل نافع واحمدى الله انك لم تفقدى شيئا يستحيل تعويضه كنعمة البصر مثلا . يمكنك يا سيدتى ان تتصلى بالسفارة الامريكية ليدلوك على عنوان احد المصانع الشهيرة حتى تجيبك الى طلبك باذن الله

زوزو الطالبة بالفنون الطرزية الثانوية بالمنصورة

لعلاج قشر الشعر استعملى د٠١ الغسول قبل الحمام بنصف ساعة

بيكربونات الصودا ٢٠٠ م

حمض البوريك ٢٠٠ م

ملعقة شوربة من الغسول على لتر ماء للتدليك قبل الحمام .

استعملى لوجهك غسول «اكنيكيور» مرة فى الصباح ومرة فى المساء .

انسة وداد ابو حماد

استعملى لشعرك غسول «سينافلكس» للتدليك قبل الحمام وتعاطى مقويا به جميع الفيتامينات لورم اصابعك فى الشتاء استعملى اقراص لبنات الجير .

القارئة الحزينة ا٠م٠ع

يا انستى لا تنزعجى فهذه المادة حالة طبيعية . اما اذا كانت بكمية كبيرة لدرجة ملحوظة جدا او كانت ذات رائحة كريهة فيجب ان تصارحى والدتك لتصحبك لاحد اطباء امراض النساء لكى يقرر نوع الميكروب ويصف لك العلاج اللازم .

س . عطية ــ الحائرة بطنطا

اسباب الصداع كثيرة جدا ومختلفة منها الانيميا الشديدة او وجود حبوب بالانف او ارتفاع او انخفاض ضغط الدم او وجود ورم بالمخ فالصداع عرض وليس مرض قائم بذاته فأنصح بعرض اخوك على طبيب اخصائى حتى يفحصه فحصا شاملا ليقرر سبب الصداع والعلاج اللازم .

انسة ا.س ــ الاسكندرية

اعرضى نفسك على الدكتور الظواهرى اخصائى الجلد بالقاهرة وستجدين عنده باذن الله علاجا لحالتك فلا تيأسى .

انسة ك٠م ــ بالفجالة بمصر

يا انستى صغر الثديين ليس عيبا كبيرا كما تتوهمين وخصوصا وانت على قسط وافر من الجمال كما تقولين فاحمدى الله . يمكنك ان تقوى صدرك بالتمرينات الرياضية الخاصة بذلك .

اما عن الورم الموجود بثديك فانصح باستشارة طبيب جراح فى اقرب فرصة .

دكتورة سعدية اسماعيل نصر

بريد الجمال

ع٠ا٠ن من قارئات بنت النيل :

ان الاسمرار الموجود تحت الابط سببه العرق . وفى استطاعتك ازالته باستعمال كريم «بلينشنج» وللعرق استعملى كريم «ديودورانت»

المعذبة سلوى :

اعرضى حالتك على احد الاخصائيين فى أمراض الجلد ليصف لبشرتك ما هى فى حاجة اليه .

قارئة مستديمة سعاد احمد :

استعملى كريم « ديودورنت » للعرق وكريم «بلينشنج» لاسمرار تحت الابط .

ا٠ص٠ بالاسكندرية

استعملى كريم « بلينشنج » مع العناية بازالة العرق تحت الابطين باستعمال كريم «ديودورنت» .

آنسة اميرة بالفيوم :

اعتنى بنظافة شعرك بغسله بالشامبو مرتين فى الاسبوع مع استعمال احد المقويات المشهورة .

عايدة بلبنان :

ان بشرتك دهنية وانت فى حاجة الى استعمال كريم جاف . أطلبى من المحل الذى تعاملينه أن يعطيك كريما جافا من الاصناف الجيدة . أما شعرك فهو فى حاجة الى تفريش يومى لمدة عشر دقائق .

آنسة ح٠م٠ص بالمنصورة :

اتصلى بمخزن أدوية الاتحاد بالمنصورة . أنت فى حاجة الى أن تعنى بنظافة بشرتك يوميا مع استعمال كريم مغذ للبشرة ... نرجو اعطاءنا بيانات أوفى عن حالة البشرة أولا لنصف لك ما يلزمك .

س٠ص٠ قنا :

نظفى بشرتك جيدا قبل الماكياج وقبل النوم عند ازالته ــ وهناك مستحضرات خاصة لازالة لمعة الانف . السواد الموجود حول العينين نتيجة للاجهاد حاولى اراحتها أولا .

سلمى ٠ى ــ طنطا

لبشرتك الدهنية استعملى المنظف اللبنى « ميلكى كلينزر » لتنظيف بشرتك وكريم « فيلفا » لتغذيتها . وللتجاعيد غذيها بكريم « فيلفا » وأزيلى السمرة باستعمال كريم « بلينشنج » .

زهرة من قارئات بنت النيل ــ باسيوط :

استعملى المنظف اللبنى « ميلكى كلينزر » لتنظيف البشرة . وكريم « فيلفا » للتغذية وكريم قاعدة « رشاميل » وأحمر خدود وأحمر شفاه .

عزيزة ..... :

أفضل أن تعرضى حالتك على احد الحلاقين ليرى طبيعة شعرك قبل اختيار الصبغة التى تلائمك وليعلمك كيفية وضع الصبغة .

ج . م . :

لازالة التجاعيد ننصحك باستعمال كريم « أنتى ريد » أو كريم « بيرفكشن » .

جميلة .. الزيتون :

ننصحك بالقيام ببعض التمرينات الرياضية للصدر وعمل تدليك مرة أو مرتين فى الاسبوع .

فضيلة . س ــ طرابلس :

لا يمكننا نصحك بشىء قبل معرفة طبيعة شعرك .

سميحة ــ قارئة :

من المستطاع معالجة البقع البنية ولكننا فى حاجة الى معرفة حالتك الصحية على وجه العموم .

صفية م٠م٠ :

لابد لك من استشارة حلاق له خبرة طيبة .

عايدة يوسف :

ابتعدى عن أكل التوابل ان اردت القضاء مبدئيا على حب الشباب . ولو أننا نشير عليك أن تعرضى حالتك على اخصائى فى الامراض الجلدية ليفحصك تماما ويصف لك النظام الغذائى الواجب اتباعه فى هذه الحالة .



عيشة مراد اسماعيل ـ بطما :

نأسف لعدم امكاننا اجابة رغبتك لضيق الوقت ولان الاصناف التى تطلبيها نشرت واعيد نشرها مرات كثيرة والاحسن ان تشترى العدد الخاص بك والذى اخذته منــــك صديقتك لاسيما وانك من المشتركات ويهمك الاحتفاظ بجميع الاعداد .

ليلى ب . ل :

وضحى نوع طقم الكانافاه الموجود عندك والذى تريدين تنظيفه هــل هو طقم مفارش ام طقــم كراسى . وما نوع القماش المشغول عليــه الكانافاه اذا كان مفارش . اخبرينى عن كل هذه الاشياء ليتسنى ارشادك أما بخصوص مشكلة شعرك الخشن وعدم امكانك عمل اية فورمة له . فنحن ننصح بالاستعانة بفرده فى محلات تجميل الشعر .

القارئة ف . ى ـ بمصر الجديدة :

ازيلى اثار الكوبيا التى نشأت من رسم المفرش بنقع المفرش فى اسبرتو ابيض مع تغييره كلما اتسخ حتى تزول البقع ثم يغسل كالمعتــــاد . أما الدبوس الزجاجى الذى تريدين تنظيفه فاغسلى الجزء الزجــــاجى الموجود به بماء دافىء وصابون مع استعمال فرجون اسنان قديم ناعم لتنظيف النقوش والزخــارف . ثم يشطف ويجفــف . ثم لمعى البرنز المحيط به بقليل من الزيت الحلو حتى يلمع تماما .

ج . ف :

روح القهوة يباع فى زجاجـــات صغيرة فى محلات البقالة الكبيرة ويستعمل لاعطاء طعم ونكهة القهوة فى الاشياء الموضوعة فيها .

عواطف . ن :

نأسف لعدم امكاننا ارشادك الى طريقة عمل الفنيك . أما طريقـــة عمل البريانتين فهو سهل . ويصنع باضافة اللون والرائحة المطلوبة الى الفازلين النقى العادى الذى يمكنك شراؤه من أى اجزخانة او مخــزن ادوية ويصحن الجميع معا فى هاون رخام او زجاج ويعبأ فى البرطمانات

مشتركة بالزقازيق :

سبق ان نشرت طريقـــة عمــل النشاء المغلى . وهـــو ان تضعى ملعقتين كبيرتين من نشاء نقى فى طبق صاج عميق واضيفى عليــــه نصف ملعقة صغيرة بوركس وقطعة شمعة صغيرة فى حجم الحمصة ثم اضيفى اليها حوالى ٣ ملاعق ماء بارد لتحليل النشاء ثم أضيفى اليه الماء المغلى جدا مع التقليب المستمر السريع حتى يغلظ قوام النشــــاء ويتحول الى لون شفاف مثله .

بريد عام

ســعاد . بدرشين : يمكنــك الاشتراك فى المجلة ابتداء من الشهر الذى تختارينه من السنة .

ثريا . بيروت : المجــلة توزع فى جميع دول الشرق العربى .

علية . شبرا : يمكنك الالتحاق بكلية الاداب والحقوق والتجــارة فقط .

الهام الجيزة : الثقافة والاطلاع المستمر ينميان ويقويان الشخصية .

فاطمة . الزمالك : سنعمل على اجابة طلبك فى العدد القادم .

سامية . الدقى : اعتمــدى على نفسك ولا تؤجلى الى الغــد ما فى استطاعتك أن تعمليه اليوم .

عايدة . ن . بنى ســويف : أخذنا علما باقتراحاتك وســوف نعمل على تنفيذها ما امكننا ذلك .

اعتدال . ل . الخطاطبــة : فى استطاعتك شراء المستحضر الذى تحتاجين اليه من احدى صيدليات دمنهور .

ع . ا . ـ بالاسكندرية :

لبس الجــوارب من الاشياء الضرورية لتكملة الاناقة فى اى وقت كان سواء فى الصباح او المساء . او مع الاحذية المقفولة او المفتوحة . ولكن نظرا لشدة الحــر يمكن الاستغناء عن لبسها فى الصبــاح وفى غير المناسبات الهامة .

امينة حسن بهاء الدين ـ بحلب :

اقرئى كتب : حياة الطفل او حديث صديق العائلة او خواطر فى الطب . وكلها للدكتــور مصطفى الديوانى .

ليلى . ه . ـ بمصر الجديدة :

التحقى بمدرســة فاكس بمصر الجديدة واخبريها بجميع شروطك .

ل . ل . ـ سوهاج :

قطع التل الصغيرة الموجــــودة عندك اعملى منها مفارش متنوعــة بيضاوى وطرزيها بغرز بســـيطة بعضها مستدير وبعضها مربع او والوان جذابة واستعمليها لزخرفة اثاث حجرتى النوم والصالون .

٢ طريقة عمل الكلونيا والعطور سبق ان نشرتها فى اعداد سابقة وان شاء الله سنحاول اعادتهــــا قريبا .

ل . ل . سوهاج :

ننصح أختك بأن تجرى عمليــة صباغة شعرها عند اخصائيــة فى تسريح وتجميــــل الشعر . أما بخصوص رغبتك فى الكولونيــــات والعطور فسنجتهد أن ننشرها لك فى احد أعداد الصيف فترقبيها .

قارئة ـ د . ع . ر :

لاتتشاءمى من الاحلام ، ولاتتبعى الخرافات فى هذه الناحية فالاحلام عادة تأتى عقب التفكير فى فكرة معينة يرددها العقل الباطن اثنــاء النوم ، فلا تتأثرى بها فى اطوار حياتك . واتركى التشاؤم وكونى مرحة متفائلة فالاعمار كلها بيد الله



المرأة فى شهر

« بقيه ص ٩ »

ايفا بيرون

ان العاصفة التى هبت على الارجنتين وهزت قواعد الحكم فيها تعود بنا الى ذكرى قرينة الرئيس بيرون الراحلة التى شاركته الحكم وقربت منه قلوب الشعب ترى لو ظلت على قيد الحياة حتى اليوم هل كانت هبت تلك العواصف المتعددة ورأت بنت النيل ان المرأة وهى تمتاز بالحاسة السادسة تتوقع من بعيد هبوب العواصف فتعمل على تفاديها

البيك اب

ودعت السيدة ناديا بدراوى عددا كبيرا من رجال السلك السياسى والقنصلى وغيرهم من المعروفين فى المجتمع المصرى الى حفلة ساهرة فى منزلها . وكان من الحاضرات السيدات قرينة محمود يونس وقرينة شكرى ويصا وقرينة صالح يونس . ورقص المدعوون على انغام البيك اب لعدم وجود فرقة موسيقية . .



حفلة اتحاد بنت النيل

اقام اتحاد بنت النيل حفلته هذا العام بدار سينما كايرو وقد اشترك فى احيائها عدد كبير من كواكب المسرح والسينما وقد قدمهم الى الجمهور الممثل السينمائى المعروف كمال الشناوى وقد اعجب الجمهور وصفق للمطرب المبدع عبد الحليم حافظ ولتحية كاريوكا والمنولوجست الصغيرة لبلبة وللرقص الايقاعى الذى قدمته الجالية الهندية فى مصر

كواكب السينما

اقامت السيدة قرينة الاستاذ انيس سراج الدين حفلة لكواكب السينما الامريكية آن ميلر ومرل اوبريان وايرين دن وكانت الكواكب الثلاث موضع احتفاء المجتمع المصرى



عشاء فى الزمالك

اقامت السيدة قرينة مصطفى الشوربجى حفلة عشاء دعت اليها عددا من الشخصيات المصرية نذكر منها : قرينة محمود حسن وقرينة طاهر المصرى . وحضر الحفل ايضا قرينة نجيب الراوى سفير العراق فى مصر

الموسم لم يبدأ بعد

ذهب احد اعضاء نادى السيارات بالاسكندرية ليقضى السهرة فيه . وبعد انتظار دام ساعة عاد العضو الى منزله .. فقد كان النادى خاليا تماما . ويبدو ان الموسم لم يبدأ بعد فى نادى السيارات بالاسكندرية



ميرل اوبرون

بدون تعليق !

ارسلت السيدة ارملة الزعيم الراحل لياقت على خان سفيرة الباكستان فى هولندة الى سيدات الباكستان توصيهن بعدم المبالاة بحملة الدكتورة درية شفيق على تعدد الزوجات

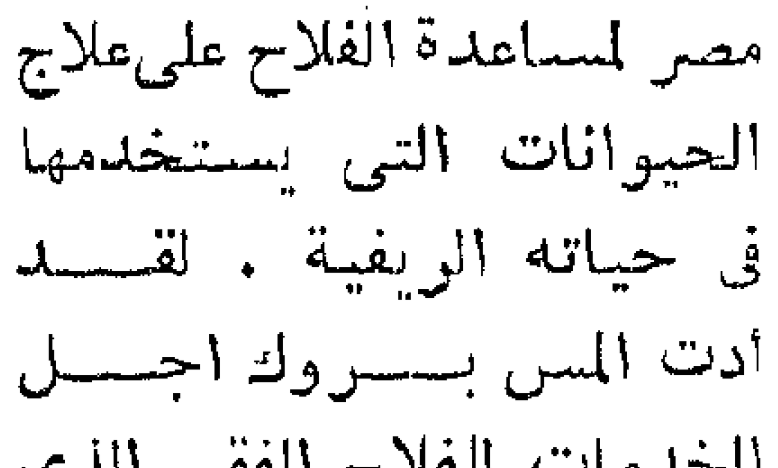
؟ ؟

سيزور مصر قريبا الرئيس سوكارنو رئيس الجمهورية الاندونيسية وستصحبه زوجته الاولى !!



قران مصرى امريكى

تم عقد قران الصاغ عباس البغدادلى على حفيدة المخرج السينمائى العالمى سيسيل ب. دى ميل وسيعود العروسان السعيدان الى مصر فى اوائل هذا الشهر



آن ميللر

صديقة الحيوانات

توفيت المس بروك مؤسسة وصاحبة مستشفى الحيوانات الذى أقامته فى مصر لمساعدة الفلاح على علاج الحيوانات التى يستخدمها فى حياته الريفية . لقد أدت المس بروك اجل الخدمات للفلاح الفقير الذى لا يسمح له دخله بالعناية بحيواناته التى يعيش على عملها فى الحقل وعلى لبنها ولحمها

حول العالم

تقوم الانسة هلن كيلر المؤلفة الامريكية العمياء بزيارة المراكز الخاصة بتدريب العميان فى العالم . وقد زارت الباكستان واندونيسيا وبورما وهنج كونج وجزائر الفيليبين واليابان



علامة تدل عليك

كل انسان علـى الارض يعمل ويهدف للسعادة . وكل ينظر الى السعادة بمنظار يختلف عن منظار غيره ولكن هناك علامات أساسية للسعادة لا يختلف فيها اثنان . ونحن نقدمها على هذه الصفحة لعلك تجدين فيها ما أنت جادة في البحث عنه .

العلامة الاولى

اذا كنت قد ولدت مابين شروق الشمس والظهر ؟

فأنت قوية نشطة الى أبعد حدود النشاط . وقد نلت هذه القوة وهذا النشاط من أشعة الشمس التي ولدت تحت تأثيرها . أنك مكافحة من الدرجة الاولى ولسوف يحالفك النجاح فى كل مشروعاتك .

العلامة الثانية

اذا كنت تفضلين اللـون الوردى والاخضر والازرق ؟

فأنت تحبين المرح والحبور وتميلين الى الفنون على اختلاف أنواعها كما أنك عاطفية تميلين الى الحب وتوفقين فيه .

العلامة الثالثة

اذا كنت عريضة الجبهة ؟

فأنت معتدلة المزاج وعلى جانب عظيم من الاخلاق الحميدة . عادلة . تحبين الخير وتنصرين الضعيف .

العلامة الرابعة

اذا كان حاجباك مقوسين؟

فأنت تهدفين الى المثل العليا وتحبين الاختلاط بالناس . متفائلة الى أبعد حدود التفاؤل .

العلامة الخامسة

اذا كانت عيناك زرقاوين أو عسليتين ؟

فأنت سعيدة وتميلين الى الواقع . أنت متواضعة وبفضل هذا التواضع ستصلين الى بغيتك مهما تكن صعبة المنال .

العلامة السادسة

اذا كنت كستنائية الشعر؟

فاعلمي ان الشقراء تمر بجانب السعادة ولا تراها وكذلك ذات الشعر الفاحم . أما صاحبة الشعر الكستنائي فانها ترى كل شيء وتعمل بروية للوصول اليه .

العلامة السابعة

اذا كان الخط الذى يفصل شفتيك كامل الاستقامة ؟

فاعلمي ان طرفى الشفتين المتجهين الى أسفل يدلان على التشاؤم وسوء الحظ . أما الشفتان المستقيمان فتدلان على أن صاحبتهما من ذوات العقل الراجح والحكم الصائب .

العلامة الثامنة

اذا كنت لديك «غميزة» مستديرة فى ذقنك ؟

فلابد وانك عاطفية كثيرة الحنان تحبين أسرتك وتخلصين لها وفوق ذلك فأنت معتدلة المزاج .

العلامة التاسعة

تميلين الى السمنة ؟

فانك من النوع الذى يستفيد من الاغذية التى يتناولها وتعتقد أنك متفائلة وذات طبع هادىء يميل الى كل ما هو اجتماعى .

العلامة العاشرة

اذا كانت قدماك تنحرفان الى الخارج عندما تسيرين ؟

فأنت جميلة القد رشيقة القوام وكلك حيوية ونشاط. أضف الى ذلك أن ثقتك بنفسك لاحد لها .

العلامة الحادية عشرة

اذا كانت يداك بضتين غضتين وأصابعك ناعمة الملمس ؟

فأنت تنظرين الى الحياة نظرة سطحية فلا ترين الا محاسنها . وأنت الى جانب ذلك دبلوماسية من الطراز الاول ذات ارادة واندفاع .

العلامة الثانية عشرة

اذا كانت خطوط راحة يدك كالاتى :

١ ـ خط الحياة طويل .
٢ ـ خط المقاومة العصبية
٣ ـ خط الرأس الذى يقف عند خط التفكير والصحة
٤ ـ خط قوة الارادة والمنطق السليم
٥ ـ خط القلب ظاهر وينتهى قرب لسبابة عند علامة الزواج . وخط القدر ظاهر وطويل .
٦ ـ خط الشمس . واذا كانت السبابة أطول من البنصر فهذا دليل على عقلية عملية ونجاح فى المجتمع .

العلامة الثالثة عشرة

اذا كانت سبابتك تساوى بنصرك فى الطول ؟

فهذا دليل على التوازن بين الطموح والابتكار . والفشل نادر أو شبه نادر فى هذه الحالة .

العلامة الرابعة عشرة

اذا كنت تلبسين سوارا ذهبيا حول معصمك الايمن ؟

فهذا هو الاقتصاد بعينه والحيطة فالذهب تعويذة . أما اذا كنت تلبسينه حول معصمك الايسر فذلك يدل على طاعة عمياء وانقياد لاحدلهما .

العلامة الخامسة عشرة

اذا قبضت يدك فهل تخرجين ابهامك ؟

ان هذا دليل على النضج وزجاجة العقل وعلى أنك كبيرة لامل . أما خروج ابهامك فعلامة رغبتك فى التحرر من كل قيد ظالم .

كل شيء عن الاتيكيت

(بقية ص ٧٣)

٧ ـ اخلقى فيها الشعور بالكرامة والثقة فى النفس فان ذلك هو وحده دون كل رقابة الذى يحميها من الزلل .

٨ ـ الفتاة العاطلة أخلص الناس للشيطان أو الاوهام أو الامراض.. فعليك توجيه حيوية فتاتك نحو الخير والعمل والانتاج .

٩ ـ لا تفرضى عليها زوجا لا يرضاه قلبها .. ولا تنساقى معها فى التورط فى علاقة برجل لا يليق لها .. ولا تدعى غيرك من النساء يسيطر على ارادتها .

١٠ ـ عندما تصبحين حماة لزوج ابنتك.. فعليك أن تتذكرى كيف كان زوجك يضيق وينفر من تدخل والدتك.. فان ذلك يقنعك بضرورة احترام استقلال حياة ابنتك الزوجية وعدم التدخل فى شئونها الخاصة أو خلافاتها الزوجية !

الجريمة الغامضة

بقية ص ٨٨

ـ الدكتور ويتشارد هارتول يريد مقابلتك ولا يريد أن يذكر السبب يقول انه سيحطم الباب اذا لم أسمح له بالدخول ..

وقطع الصوت مرة واحدة ثم سمع صوت مقاومة ثم فتح باب مكتب سام مرة واحدة واندفع منه رجل طويل القامة رفيع الوجه حاد النظرات ذو شفتين مزمومتين وأخذ يحدق فى سام مورين .. وكانت ناتالى تمسك يده ويدها الاخرى فى ياقة سترته وقال سام..أعتقد أننى أتحدث مع ...

ـ دكتور هارتول ...

وصاحت ناتالى فجأة .. حذار ...ان معه مسدسا .

« يتبع »

الاجابة الصحيحة

١ ـ البيجوم جياهان اراسانوار .
٢ ـ ممثلا للشعب والعشائر والقبائل ومجلسا للعرش .
٣ ـ الكورتيز .
٤ ـ حزب الشعب .
٥ ـ الماجناكارتا أو العهد الاعظم .

شهر العسل

يقول البعض بأن الزواج هو نتيجة الحب الذى ينمو ويزدهر بين شخصين جمعتهما الالفة ووحدت بينهما الروابط • فحسن المرأة يذبل بعد انقضاء الشهور الاولى التى اصطلح على تسميتها بشهور العسَل، ويبدأ الزوج فى التطلع اليها لا بعين العاشق المفتون ولكن بعين الفاحص الناقد المتحفز المترقب • وتلحظ الزوجة على زوجها هذا التغير فتأخذ من جانبها فى تعقب أخطائه والتنديد بهفواته الامر الذى يبذر بينهما بذور الشقاق ويجعل من حياتهما جحيما لا يطاق •

الواقع أن المرأة تستطيع بلباقتها وحسن سياستها للامور أن تجعل من حياتها ربيعا دائما اذا ما هى عمدت الى محاربة هذا التغير فى نفس زوجها والروتين فى نظام حياتها محاولة أن تقدم لزوجها ألوانا من المتع والمسرات التى تجعله يقبل عليها ويفضل وكرها على أى مكان آخر •

واليك يا سيدتى بعض النصائح التى تجعل شهور العسل سنينا وأعواما من السعادة والهناء :

١ ـ أياك والتكاسل والقعود • كونى دائما مبتكرة وحاولى أن تظهرى منزلك دائما فى ثوب جديد وعلى نسق بديع •

٢ ـ اياك والاهمال أو التهاون فهو فى عرف الازواج استهتار وعدم اكتراث • أعدى لزوجك بيدك ألوانا من الاطعمة والمشهيات وطالعيه من حين لاخر بطائفة من المفاجآت والمسليات •

٣ ـ كونى مرحة ولا تستسلمى أبدا للمتاعب والآلام • احتفظى بهدوئك وقت الازمات وتذكرى دائما بأن ابتسامة وجهك قد تنسى زوجك الكثير من الهموم والاحزان •

٤ ـ لا تنسيك أعمالك المنزلية حقوق نفسك • اظهرى دائما أمام زوجك فى أتم زينة وأجمل ثياب •

٥ ـ كونى عنصرا ايجابيا فى حياة زوجك • غذيه بآرائك وأفكارك ومديه بنصائحك وتوجيهاتك •

٦ ـ اياك والجدل والنقاش فانه يثير ثائرة الزوج وغضبه • تعلمى فن الانصات وتحلى دائما بسحر الانوثة ومباهجها •



ورشة حفر فنديان

مطابع شركة الأعلانات الشرقية


خال من المواد
الكيماوية الضارة
سوفاكلين
مسحوق الغسيل
الفريد في نوعه
شركة سوكوني - فاكوم اويل القاهرة
ينظف كل شيء
أفضل المواد المنظفة
وأكثرها إقتصاداً
شركة سوكوني - فاكوم أويل بمصر